من الآن فصاعداً سأعيش كل يوم مع كل الحب
والضحك والفرح الممكن، وسأدع السنين تعتني بنفسها

اختيار وترجمة:
علا ديوب

Beautiful Things

مكتبة | 184

أشياء جميلة





أشيـــاء جميلـة

Beautiful Things

● أشياء جميلة

● عُلا ديوب

دار كلمات للنشر والتوزيع

دولة الكويت/ محافظة العاصمة

تلفون: ٩٩١١٩٩٣٤ (٠٠٩٦٥)

تويتر: @dar_kalemat

إنستغرام: dar_kalemat

البريد الإلكتروني: dar_kalemat@hotmail.com

أشياء جميلة

Beautiful Things

اختيار وترجمة:

علا ديوب

٢٠١٧



المقدمة

هنا ستتعرف على صوفي الواثقة بنفسها وعلى صوفي الأخرى التي اشتاقت لوالدها . على الفتى الذي بكى على فريسته ، وعلى الطفل الذي ابتاع دمية لأخته ليرسلها إليها مع أمه إلى السماء ، ستتعرف على الكوميدي الشاب وعلى رولو (ولن أخبرك الآن من رولو) ، كما أنك ستتعرف على الأم التي ولد لها طفلة يجثم وحش على وجنتها!

كل هذه الشخصيات وغيرها ستصادقك وتشاركك دمعتها وابتسامتها ومشاعرها المضطربة ، وستدعوك لتعيش في عوالمها قليلاً لتخرج بعدها إلى عالمك مجدداً أكثر رأفة وإنسانية وصلابة أيضاً

يحدثك هذا الكتاب عن الأشياء الجميلة في الحياة ؛ يحدثك عن الحب وعن الرأفة وعن الثقة بالنفس وعن النجاح وعن الصبر والتحمل وعدم اليأس

وهو يتضمن مجموعة متنوعة من القصص الملهمة والمقاطع المحفزة المترجمة عن الإنكليزية والتي لم أرغب في تصنيفها وتبويبها ، وإنما تركتها مبعثرة كالأزهار في

المرج ، لتختار الزهرة التي تشاء لتصادقها (ولا أقول لتقطفها)

ذكرت في آخر كل قصة المصدر الذي أخذت منه ، وأدرجت بعض القصص القصيرة جداً ومقتطفات من بعض القصص الطويلة والعديد من الاقتباسات بنصوصها الأصلية لمزيد من الفائدة والمتعة

أرجو أن أكون قد وفقت فيما اخترته وترجمته ، والله ولي التوفيق .

المترجمة

العلاقة اللغز

أحبته ولكن ذلك لم يكن كافياً

لذا استخدمت كل الحيل التي تستخدمها المرأة كجزء من عملية التواصل الاجتماعي لتجعل الرجل ينجذب إليها

فاختلقت المواقف وتلاعبت به

ولعبت لعبة صراع القوى معه

وامتنعت عن الكلام معه

وغازلت رجالاً غيره لتثير غيرته

لبت كل رغباته حتى أدمن عليها وكأنها مادة مخدرة .

لقد أحبته ولكن ذلك لم يكن كافياً ؛ كان عليها أن تضمن أنه سيراها دوماً كامرأة جميلة مرغوبة

فارتدت ملابس ضيقة جداً ومثيرة .

ومشت بالحذاء العالي معرضة نفسها لخطر الإصابة بألم العصب الوركي والتهاب المفاصل التنكسي وتشنج عضلة الساق .

---

* Lana Zakinov

https://letterpile.com

وتزينت بأقراط وعقود وأساور تناسب ألوان ملابسها

ووضعت العدسات اللاصقة في عينيها ، وصبغت شعرها ، ووضعت المكياج ، واستخدمت الشمع والنتف والتقشير

أحبته ولكن ذلك لم يكن كافياً ؛ كان يجب أن تكون ذكية ومرحة ومختلفة دوماً

لذا ناقشت الكتب والسياسة والفلسفة الشرقية

وتظاهرت بأنها تحب الرياضة

وابتكرت ألف طريقة لتجعله يضحك .

ولم تكن ترتدي الملابس نفسها مرتين أبداً

ولقد كانت لطيفة للغاية مع أصدقائه وعائلته لتجعله يصبح قريباً منها أكثر فأكثر

وعندما أصبح غير قادر على العيش من دونها .غيّرت رأيها!

[يتعرض الكثير منا للتلاعب بمشاعره ، ولكن مع ذلك -وبرغم كل ذلك- علينا أن ننهض ونستمر ونعطي قلبنا فرصة أخرى ليحب من جديد ، فأحدهم قد يكون منتظراً بشوق الآن!]

“Death ends a life, not a relationship.”

الموت هو مـا ينهي الحـيـاة وليس انتـهـاء علاقة

Mitch Albom

"Was it hard?" I ask.

Letting go?"

“Not as hard as holding on to something that wasn't real.”

سألتُ : «هل كان النسيان صعباً؟»

– «ليس بصعوبة التمسك بشيء لم يكن حقيقياً .»

- Lisa Schroeder

العالم ليس شمساً مشرقة وأقواس قزح

Let me tell you something you already know. The world ain't all sunshine and rainbows. It's a very mean and nasty place and I don't care how tough you are it will beat you to your knees and keep you there permanently if you let it.

You, me, or nobody is gonna hit as hard as life. But it ain't about how hard ya hit. It's about how hard you can get hit and keep moving forward. How much you can take and keep moving forward.

That's how winning is done.

---

* Rocky Balboa

http://www.sunnyskyz.com

دعني أخبرك أمراً تعرفه مسبقاً ؛ ليس العالم كله شمساً مشرقة وأقواس قزح إنه مكان وضيع وبغيض ، ولا أهمية لمدى صلابتك لأنه سيجعلك تركع على قدميك وسيتركك هكذا دوماً إذا سمحت له بذلك .

لا أنت ولا أنا ولا أي أحد آخر سيوجه الضربات بقوة كالحياة . ولكن الأمر لا يتعلق بقوة ضرباتها ، وإنما يتعلق بمدى قدرتك على تلقي الضربات ومواصلة التقدم في الوقت نفسه ؛ يتعلق بعدد الصدمات التي يمكنك تلقيها دون أن تتوقف عن التقدم للأمام

هكذا يصنع المرء النصر

كلمتين صغيرتين

ذات يوم توفي زوج امرأة ، فغرقت الزوجة في ذلك الصباح الصافي والبارد -وفي دفء غرفة نومهم- في ألمها النابع من إدراكها أنه -أحياناً- لا يعود هناك المزيد .

لن يعــود هناك المزيد من العناق ، ولا المزيد من اللحظات الاستثنائية للاحتفال بها معاً ، ولا المزيد من المكالمات الهاتفية بهدف الدردشة فقط ، ولا حتى المزيد من «دقيقة واحدة فقط»

أحياناً ما نهتم بالحصول عليه أكثر من أي شيء آخر ينتهي ويذهب بعيداً دون رجعة حتى قبل أن نتمكن من توديعه والقول له «أنا أحبك»

لذا من الأفضل حين يكون هذا الشيء بحوزتنا أن نحبه ونهتم به ، أن نصلحه عندما ينكسر وأن نداويه عندما يمرض ، وهذا ينطبق على الزواج وعلى السيارات القديمة وعلى الأطفال ذوي العلامات المدرسية السيئة وعلى الكلاب المريضة وعلى والديك اللذين تقدما في السن وعلى أجدادك .

---

* Author unknown

http://www.agiftofinspiration.com.au

نحن نحافظ عليهم لأنهم يستحقون ذلك ، ولأننا نستحق ذلك

قد تكون بعض هذه الأشياء التي نحافظ عليها عبارة عن صديق مقرب انتقل للعيش بعيداً أو زميل دراسة كبرنا معه ، فهناك القليل جداً من الأشياء التي تجعلنا سعداء بغض النظر عن ماهيتها ، والحياة مهمة بقدر أهمية الأشخاص الذين نعرف أنهم مميزون ولذلك نبقيهم قريبين منا

من المهم أن نجعل كل شخص من أصدقائنا وعائلتنا يعرف أننا نحبه ، حتى لو اعتقدنا أنه لا يبادلنا الشعور نفسه

سنذهل حينها مما يمكن أن تفعله ابتسامة ، وهاتين الكلمتين الصغيرتين (أنا أحبك)

اختبار الحياة

قبل أن يبدأ الشاب دراسته أراد معرفة اليقين من المعلم .

- «هل يمكن أن تخبرني ما الغاية من حياة الإنسان؟

- «لا أستطيع» أجاب المغلم

- «أو على الأقل معرفة المغزى منها؟»

- «لا أستطيع .»

- «هل يمكن أن تدلني إلى طبيعة الموت والحياة بعد الوفاة؟»

- «لا أستطيع .»

مشى الشاب مبتعداً باحتقار خشي أتباع المعلم من أنه قد بدا صغير الشأن .

ولكن المعلم قال بهدوء «ما الفائدة من إدراك جوهر الحياة ومعناها إن لم تختبرها أصلاً؟» *إني أفضّل أن تتناول الحلوى الخاصة بك على أن تتأملها*

---

* Anthony De Mello

http://www.inspirationpeak.com

"Be patient toward all that is unsolved in your heart and try to love the questions themselves... Do not now seek the answers, which cannot be given to you because you will not be able to live them. And the point is, to live everything. Live the questions now. Perhaps you will then gradually, without noticing it, live along some distant day into the answer."

«كن صبوراً تجاه كل الأسئلة التي تشغلك وحاول أن تحب الأسئلة ذات نفسها لا تسع وراء الأجوبة التي لا تستطيع الحصول عليها الآن لأنك لن تكون قادراً على أن تعيشها ، فالقصد هو أن تعيش كل شيء . عش السؤال الآن ، ربما حينها بالتدريج -ودون أن تلاحظ- ستجد نفسك تعيش ذلك اليوم البعيد الذي تصل فيه إلى الإجابة .»

Rainer Maria Rilke

رسالة إلى الشخص الذي أرغب أن أكونه

أمي العزيزة التي قامت بكل شيء دفعة واحدة :

أنت الشخص الذي أرغب أن أكونه . في كل يوم تتاح لي الفرصة لأكون مثلك ، وفي كل يوم تتاح لي الفرصة لأكون الأم الأكثر اهتماماً ولطافة ومحبة والتي لا تصرخ ولا تفقد صبرها ، وفي كل يوم تتاح لي الفرصة لإعداد وجبات الطعام المطبوخة بإتقان ، ولابتكار أكثر الألعاب متعة وتثقيفاً ، ولتنظيف المنزل بحماسة بياض الثلج وأصدقاءها في الغابة

ولكني أخفق في كل يوم بتحقيق إحدى هذه الأحلام فإما أن يكون منزلي نظيفاً ولكن أطفالي يشعرون بالملل ، أو يكون منزلي عبارة عن منطقة للكوارث ولكن أطفالي سعداء ، إما أن أحضر طعاماً منزلياً شهياً وأجري صيانة للأجهزة المنزلية ولكن المطبخ في حالة فوضى عارمة أتمنى أن أتمكن من تحقيق هذه الأمور كلها مجتمعة ، ولكني أيقنت بأنه لا أحد في هذه الحياة يستطيع أن يقوم بكل الأشياء مجتمعة ،

---

* Kathryn Trudeau

www.katietrudeau.c

فوقتنا محدود للغاية ومرهون باستراتيجية اختيار فعل شيء واحد فقط في الوقت المحدد وبالتالي فإن هذا يعني أننا نختار عدم فعل شيء آخر في الوقت عينه . قد يبدو ذلك واضحاً ، ولكن عندما أحاول أن أوازن بين كل الأمور معاً فإن هذا يعطيني الشعور بأنني فاشلة

ولكن الحقيقة أنني لست فاشلة!

لا أحد يعد كل وجبة طعام بمفرده ، وينظف المنزل بكامله ، ويقوم بمساعدة أطفاله على حل الفروض المنزلية . . .الخ إذ لا أحد يفعل ذلك في الوقت نفسه ، باستثنائي! فماذا لو استجمعت قواي وتوقفت عن لوم نفسي لعدم تحقيق المستحيل وركزت عل ما يمكنني القيام به؟ ماذا لو أنني أضع أهدافاً معقولة وأتوقف عن الهوس بإنجاز كل شيء؟ ماذا لو أنني أستمتع بالوقت الذي أقضيه مع أطفالي وهم لا يزالون «أطفالاً» ولأدع الغبار يحدق بي!

أصبحت الآن على يقين بأن «القيام بكل شيء دفعة واحدة» هو حالة ذهنية بحتة ، فهل عقلي في حالة سلام؟ بالطبع لن يكون في حالة سلام عندما أكون مهووسة بما لا أستطيع فعله في اليوم نفسه

سوف أستجمع أفكاري وسأكون أماً سعيدة ، لأن ذلك ما أرغب أن أكونه ؛ أن أكون الأم السعيدة والمبتهجة والخالية من الهموم والتي أعلم أنها موجودة في داخلي

The bad news time flies. The good news you are the pilot.

الخبر السيء أن الوقت يطير ، ولكن الخبر الجيد أنك أنت الطيار!

Thomas S. Monson

The shortest way to do many things is to do one thing at a time.

الطريقة الأسرع لتفعل الكثير من الأشياء ، هي أن تفعل شيئاً واحداً فقط في الوقت نفسه

Richard Cech

رسالة إلى أختي

أختي العزيزة :

عندما كنا صغيرتين كنا نتشاجر يومياً غالباً حول «قواعد» لعبة نحن ابتكرناها ، وعلى الرغم من أننا كنا نتشاجر دائماً إلا أننا كنا نبقى أعز صديقتين في نهاية اليوم . وبعد كل هذا ، في عالم الراشدين كنا الوحيدتين اللتين كانتا تجدان متسعاً لهما تحت طاولة الطعام أتذكر أننا تشاجرنا في أحد الأيام شجاراً كبيراً في منزل الجدة -ربما حول قواعد لعبة ما- كنت في الخامسة من عمري وتفوهت حينها بأسوأ شيء قلته لك على الإطلاق ، لقد قلت لك : «أتمنى لو لم تكوني أختي» ، وعندما أراجع نفسي أجد بأن هذا أسوء شيء قلته في حياتي ، وكم يؤسفني أني تلفظت به

كانت حياتي ستغدو مملة للغاية من دونك (ولكن ربما كانت ستغدو أقل إزعاجاً . . . وربما لا . هاهاهاها) أنا آسفة لأني تفوهت بمثل هذه الكلمات منذ زمن بعيد ؛ في الحقيقة أنا سعيدة جداً لأنك أختي!

---

* Kathryn Trudeau

www.katietrudeau.com

كلما خرجنا سوياً في «يوم أخوي» أستمتع دائماً إلى أبعد حد ، أنت تفهمينني فوراً ، كما أن حالتنا كتوأم مذهلة أيضاً ، أتذكرين رسالة التوأم من فيينا؟ هاهاها إننا مختلفتان كثيراً ومتشابهتان للغاية في نفس الوقت ، إنه لأمر مذهل إلى حد كبير

في هذه الأثناء أنت تعدين القهوة الفرنسية وأنا أضحك عليك لأنك تستخدمين الاسفنجة القذرة لمسح قميصك ، ربما جعلتيه مجرثماً أكثر مما كان ، أترين إنها أحد الأشياء التي تجعلني أضحك!

أنا أحب أشياء كثيرة تتعلق «بمن أنت عليه حقاً» . أنت مجنونة مثلي تماماً ، وأنت تحبين الرقص على أغنية «It Makes Me Ill» ، كما أنك تحبين الأفكار الرعناء .

ببساطة أنا أعرف من أنت حقاً ، وأحبك على ما أنت عليه حقاً مكتبة الرمحي أحمد

[الأخت الحقيقية هي صديقة حقيقية ، والصديقة الحقيقية هي أخت حقيقية] .

A true sister is a friend who listens with her heart.

الأخت الحقيقية هي صديقة تصغي إليك بكل جوارحها

A woman without her sister is like a bird wilthout wings.

المرأة بلا أختها كالعصفور دون جناحين .

Luna Ardyansyah

رسالة إلى الشخص الذي جعلني أقاسي أشد الألم

لقد جعلتني أتساءل عن المعنى الحقيقي للألم والمعاناة وعن المغزى منهما لقد جعلتني أفكر ما هو الأسوأ هل هو الألم الجسدي أم العقلي أم العاطفي؟

على الرغم من أني أشك بأنك قد تسببت لي بهذه الآلام الثلاثة معاً والتي اجتمعت لتشكل فوضى عارمة في داخلي ، ولكن كما ترى فإن الألم العاطفي كبير ومؤلم أحياناً أكثر من الألم الجسدي ، وحين تعتقد أنه لن يسوء أكثر تجده يتحول ويصبح ألماً جسدياً ، أي أن أنماط الألم الثلاثة تتحول إلى شعور واحد كليّ مؤلم .

بالنسبة لبعض الناس قد يحولهم كل هذا إلى أشخاص فاقدي الإحساس ، ولكني لست منهم . فقد وصلت إلى مرحلة في حياتي تبدو كنبع لا ينضب للفن النابع من العاطفة ، لقد كتبت الشعر كما لم أكتبه من قبل ، وقمت بتفريغ وجعي وعواطفي بالموسيقى والفن والشعر وكلمات الأغاني والألحان ، وكان ذلك أشبه

---

* Kathryn Trudeau

www.katietrudeau.com

بامتلاك مشاعري الفطرية لمفتاح جعلها تفهم كافة أشكال الفنون .

على كل حال لقد كنت السبب في جعلي أدرك ما الغاية من هذا الألم ، فهذا الألم -الذي لا أرغب أن أقاسيه مجدداً- هو ما جعلني ما أنا عليه الآن ، لقد كنت كالذهب الذي اختبر في النار ، وعندما خرجت من النار أصبحت أقدّر الأشياء -أي الحياة- بطريقة لم أقدرها قبلاً . لقد أرشدتني إلى حيث يجب أن أكون في الحياة ، ومن أجل ذلك أقول : شكراً لك يا صديقي

The only disability in life is a bad attitude.

الإعاقة الوحيدة في الحياة هي التصرف السيء .

Scatt Hamilton

In the end some of your greatest pain become your greatest strength.

في النهاية يصبح بعض أكبر آلامك هو مصدر قوتك الأكبر .

صوفي هي صوفي!

«عـزيزتـي صـوفـي انظري كـم أنت جـمـيلة وأنت ترتدين فستانك الجديد .»

عـاينت الفـتاة انعكاس صـورتها فـي المرآة ، في حين ابتـسـمت الأم ، إلا أن الفـتـاة كـانت واقـفـة هناك تفكر فقط .

- «أليس جـمـيـلاً؟ إنه يجـعلك تبـدين كـأمـيـرة ؛ أميرتي الصغيرة بالزهري .»

التفتت الفتاة إلى أمها ثم نظرت إلى المرآة مجدداً ، حركت حاجبها قليلاً ولكنها لم تتكلم

انحنت الأم حتى أصـبـحت عيناها بمستوى عيني الفتاة وقالت «أنت جميلة ألست كذلك يا حبيبتي؟» ،

نظرت الفـتـاة إلى عـيني أمـها قـائلة «جـمـيل» وثم تابعت هي تتلمس حاشية ثوبها «إنه جميل يا أمي .»

- «نعم ، إنه كـذلك ، وأنت جـمـيلة أيضـاً ، ألـيس كذلك يا حبيبتي؟»

---

* Bojan Ratkovic

http://everydayfiction.com

فكرت الفتاة بذلك للحظة ثم قالت : «كلا ، أنا صوفي .»

«أجل ، أنت صوفي» قالت الأم وأومأت : «وأنت جميلة ، أنت أميرتي الجميلة .»

ولكن الفتاة هزت رأسها قائلة «كلا يا أمي!» أشارت إلى الفستان قائلة «إنه جميل» ثم أشارت إلى نفسها قائلة «أنا صوفي .»

ابتسمت أمها وقالت : «أجل يا صوفي ، الفستان جميل ، وأنت أيضاً جميلة وأنت ترتدين فستانك الجديد .»

«جميلة» نظرت الفتاة إلى صورتها في المرآة مضيّقة عيناها ودون أن ترمش

- «أنت يا حبيبتي جميلة»
- «لكن يا أمي ، أنا .أنا صوفي!»

تنهدت الأم قائلة «أعرف يا ابنتي الصغيرة ، أعرف أنك صوفي ، ولكنك أيضاً جميلة ، أليس كذلك؟ صوفي جميلة .»

- «كلا! كلا يا أمي» صرخت الفتاة قائلة وقد احمرت وجنتاها : «صوفي هي صوفي!»

تنهدت الأم بشدة ونظرت إلى الفتاة ذات الشفاه المزمومة وفي عينيها نظرة تقول : «ما الذي يمكن أن أفعله معك أيتها الفتاة الصغيرة؟» ، بينما أدارت الفتاة وجهها

بتجهم وعناد بدت الجدية على الوجه الصغير غريبة للغاية لدرجة جعلت الأم تتراجع إلى الخلف قليلاً كانت على وشك أن تعيد شرح الأمر برمته مرة أخرى ببطء شديد ، ولكن فجأة اهتز حاجباها قليلاً وابتسمت .

- «عزيزتي صوفي»
- «نعم ، يا أمي»
- «أنت محقة» «الفستان جميل ، إنه جميل حقاً»

قالت هذا وهي تداعب شعرها الناعم ثم تابعت : «ولكن صوفي هي صوفي!»

أومأت الفتاة بحزم وكأن هذا هو الأمر الأكثر بديهية في العالم ، ومن ثم استدارت إلى المرآة واستدارت الأم أيضاً وابتسمتا كلاهما

(أتمنى أن تمتلك كل فتاة صغيرة ثقة صوفي بنفسها!)

The way we talk to our children become their inner voices.

الطريقة التي نتحدث فيها مع أبنائنا تصبح هي صوتهم الداخلي

Peggy O'mara

Behind every child who belief in himself a parent who belived first.

وراء كل طفل يثق بنفسه والدٌ وثق به أولاً

الوحش الجاثم على وجنتها

عندما ولدت جين كان أول ما قالته الممرضة «هناك وحش جاثم على وجنتها!»

جاهدت ويندي لتعدل جلستها قائلة «دعيني أراها ، دعيني أمسك ابنتي .»

- «أنا آسفة جداً» قالت الدكتورة قالبة شفتها للأسفل بما لا يتلاءم مع عينيها

- «هل أخذت كل اللقاحات؟» سألت الممرضة

- «بالطبع» أجابت ويندي ، وقد فعلت ذلك حقاً ، ولكن شعوراً بالذنب اجتاحها

كان بكاء جين عالياً وصحيّاً ، وقبضتاها الصغيرتان كانتا تلوحان في الهواء بحثاً عن شيء تتمسكان به على خدها الأيسر كان هناك وحش صغير وذو زغب ، كان بلون حديدي رمادي ومغطى على هيئة ورم ، تلوى الوحش في الوقت نفسه الذي لوحت فيه جين بقبضتيها كما لو أنه هو أيضاً يبحث عن شيء يتمسك

---

* Rebecca Roland

http://flashfictiononline.com

به ، وعندما فتحت الطفلة عينيها الزرقاوين أطلقت ويندي صرخة من شدة صدمتها

***

- «أنا آسفة» قالت الاختصاصية «الوحش مرتبط بجهاز جين العصبي والدوراني ، وإزالته قد تؤذي جين ، لا شيء يمكننا فعله» ، ثم ابتسمت قائلة «وما عدا ذلك فإنها طفلة ذات صحة جيدة على الرغم من كل شيء .»

- «لا أستطيع أن أفهم» قالت ويندي «لقد أخذت اللقاحات تماماً كما هو محدد ، ما الذي حدث؟»

- «أحياناً يحدث ذلك فقط ، نحن لا نزال ندرس الفيروس ، إنه جديد و .» ومن ثم ترددت لكنها قالت : «هناك جلسات دعم جماعية تعقد في هوستن مرة كل أسبوع للعائلات اللواتي لديهم أطفال مشوهون منذ الولادة مثل جين .»

مجرد فكرة الخروج خارج المنزل تسببت لويندي بضيق مفاجئ في التنفس كان التعامل مع الدكتورة والأخصائية أمراً مقبولاً ولكن أن تواجه الآخرين؟ لم تكن قوية بما فيه الكفاية لتتعامل مع نظراتهم وأسئلتهم وتعليقاتهم الجاهلة ،لم تكن الأم المناسبة لجين ، فجين كانت بحاجة إلى محاربة وليس إلى ويندي

***

«أنت بحاجة لأن تخرجي من المنزل قالت والدة ويندي ، تحتاجين أنت وجين إلى ضوء الشمس .»

«نحن نخرج إلى الخارج» قالت ويندي وهي تثبت الهاتف بين كتفها وأذنها بينما كانت تصارع لتغيير الحفاض الوسخ للطفلة المتلوية سريعة الاهتياج ، حاولت ألا تنظر للوحش ولكن ذلك كان يعني ألا تنظر إلى وجه جين .

- «في الساحة الخلفية» قالت أمها «ليس ذلك ما عنيته ، اذهبي إلى المكتبة أو الحديقة أو أي مكان آخر ، أي شيء .»

شعرت ويندي بألم في صدرها ، وبدأ يكبر حتى اعتصر قلبها ورئتيها ، قالت «لا أستطيع ، سيقول الناس أشياءً ، ولا أعرف كيف أجيبهم .»

- «إنه ليس من شأنهم ، قولي لهم ذلك .»

تمنت ويندي لو أنها تمتلك قوة والدتها ، «غداً ، سنذهب غداً .»

- «سأذهب معك .»

- «كلا» قالت بهدوء وتابعت : «لا ضرورة لذلك» ، أغلقت الخط مع والدتها وهي تعرف أنها لن تغادر المنزل حقاً غداً ومن ثم أنهت تبديل الحفاض

بدأت جين تصدر أصواتاً كهديل الحمام وابتسمت ، ورمش الوحش الجاثم على وجنتها

***

في الساعة الثالثة ليلاً مشت ويندي جيئة وذهاباً في الممر وهي تهز جين وتغني لها وتخبرها قصصاً وتشغل لها فيديوهات على هاتفها المحمول محاولة فعل أي شيء قد يجعلها تهدأ ، غيرت لها حفاضها وأرضعتها وأعطتها زجاجة حليب وحممتها ومن ثم أعادت تكرار كل ذلك مرة تلو الأخرى

- «من فضلك» قالت ويندي متأوهة وهي تندس في فراشها والدموع تحرق عينيها «من فضلك .»

تورمت عينا ويندي من نقص النوم ، وسقطت إحدى الدمعات على الوحش ، تلاشت الدمعة على خد جين ورمشت عيناها وتحرك الورم مع تحرك ذراعي جين ، في تلك اللحظة خفت حدة منظره كشيء يزداد بشاعة بل بدا أشبه بيرقة رمادية كثيرة الحركة

- «ليست اليرقات سيئات» تمتمت ويندي «إنهن يصبحن فراشات في النهاية .»

بكت جين بصوت أعلى

أمالت ويندي رأسها على رأس جين وتنشقت رائحة ابنتها ، ووضعت قبلة صغيرة على جبين جين ، لمست الوحش لمسة خفيفة بسرعة للمرة الأولى ، لقد كان ناعماً جداً ، وتراجعت الطفلة بسرعة إلى الخلف .

رمش الوحش بعينيه وهو ينظر إليها في حين كانت جين تصرخ بصوت عال

جعل منظر الوحش معدة ويندي تتشنج ، ولكنه كان مرتبطاً بجين عن طريق الدم وبجهاز عصبي مشترك . لم يكن الوحش هو جين ولكنه كان جزءاً منها وقد تجاهلته ويندي خلال هذا الوقت كله ؛ لقد تجاهلت جزءاً من ابنتها

أمالت رأسها للأمام مترددة وقبّلت رأسه الصغير ، دغدغت اللمسة شفتيها

تحول بكاء جين إلى فواق ، لكنها هدأت بين ذراعي ويندي وبعد عدة لحظات نامت .

أغمض الوحش عيناه وتكور مقابل خد جين الجميل الممتلئ

***

في اليوم التالي أخرجت ويندي عربة الأطفال ووضعتها قرب الباب الرئيسي ، فهم سيتمشون في الشارع إلى الحديقة ذهاباً وإياباً . حاولت أن تتوقع كل الأشياء الجاهلة التي قد يقولها الناس أو يفعلوها متسلحة بردة فعلها كجندي مجهول ، ومن ثم خطت وجين بين ذراعيها

توقفت قائلة لنفسها «لا أعتقد أني أستطيع فعل ذلك .»

نظرت إليها جين بعينيها الواسعتين المولعتين ، لقد كانا يعولان عليها لحمايتهما ، لتعليمهما ، ما الذي

ستعلمهما إياه وهما جالستان في المنزل؟

«نستطيع فعل ذلك يا صغيرتي» قالت بنعومة ثم أردفت «وأيها الوحش» ، ثبتت ويندي جين في عربة الأطفال بالحزام ، غرغرت الطفلة وهمهمت أما الوحش الصغير أخذ يتأرجح إلى الخلف والأمام

دفعت ويندي عربة الأطفال خارج الباب في الهواء الحار والرطب تحت أشعة الشمس ماشية إلى أسفل الشارع

[الطفل ذو الاحتياجات الخاصة إنسان أيضاً ويستحق أن يحيا الحياة التي وهبها الله له ، فلنعامله باحترام ولنساعده على ذلك]

"Disability is natural. We must stop believing that disabilities keep a person from doing something. Because that's not true . Having a disability doesn't stop me from doing anything."

الإعاقة أمر طبيعي . علينا أن نتوقف عن الاعتقاد أن الإعاقة تمنع الشخص من فعل شيء ما ، لأن هذا ليس صحيحاً . . فكوني معاق أمر لم يمنعني من فعل أي شيء

Benjamin Snow

Use the skills that I have got.

Do not focus on what I have not.

Of course, I am aware of my limitation.

Yet, I am a part of God's wonderful creation.

أستخدم المهارات التي أملكها

ولا أركز على ما ينقصني

بالطبع أنا واع لما يقيدني

ومع ذلك فأنا أحد مخلوقات الله الرائعة

William E. Lightbourne

عندما تستيقظ كل صباح

Every morning in Africa, a gazelle wakes up, it knows it must outrun the fastest lion or it will be killed.

Every morning in Africa, a lion wakes up. It knows it must run faster than the slowest gazelle, or it will starve.

It doesn't matter whether you're the lion or a gazelle. When the sun comes up, you'd better be running.

في كل صباح في أفريقيا يستيقظ الغزال وهو يعلم أن عليه الجري أسرع من الأسد وإلا فإنه سيقتل
وفي كل صباح في أفريقيا يستيقظ الأسد وهو يعلم أن عليه الجري أسرع من أبطأ غزال وإلا فإنه سيموت جوعاً
بغض النظر ما إذا كنت أسداً أم غزالاً ، من الأفضل عندما تشرق الشمس أن تكون قد بدأت بالجري .

---

* Author Anknown

http://www.sunnyskyz.com

الجهد المبذول هو المهم وليس الفوز أو الخسارة

في المشهد الأخير من فيلم المدرب كارتر ، يدخل المدرب كين كارتر إلى غرفة تبديل الملابس حيث يجلس كل لاعبي فريق مدرسة ريتشموند الثانوية مكتئبين بعد خسارتهم المباراة النهائية ، ثم يقول كارتر شيئاً يجعل كل اللاعبين (وأنا أيضاً) يتقبلون الخسارة التي يخاف معظمنا منها ، وإليكم ما قاله «حسناً لم تنته قصتكم القصيرة نهاية جيدة ، أليس كذلك؟ ليس بالنسبة لنا على أية حال! لقد لعبتم كالأبطال أيها الرجال ، ولم تستسلموا أبداً ، والأبطال يرفعون رؤوسهم عالياً ، ما حققتموه يتجاوز مفهوم الربح والخسارة أو ما سيكتب في الصفحة الرئيسية للصحف الرياضية يوم غد ، لقد حققتم شيئاً يقضي بعض الناس كل حياتهم في البحث عنه ، ما حققتموه هو ذلك النصر بعيد المنال دوماً في داخلكم . . وأنا فخورٌ بكم أيها السادة .»

بالنسبة لنا جميعاً فإن كل شيء يدور حول الفوز ،

---

* Author unknown

http://truekingdom.tk

إنه ليس خطؤك ، ولكننا مبرمجون للتفكير بهذه الطريقة ، فنحن نبحث عن الرضا في الفوز والمكاسب فقط ، أما الإخفاق والخسارة فهما شيئان مستهجنان ، أن تكون في الطرف الخاسر يعد جريمة ، والمقياس الوحيد للنجاح هو الفوز والفوز وبأي ثمنٍ كان . لكن ماذا لو أخبرتك أنه يوجد نوع من الطمأنينةً في الخسارة أيضاً ، وأنه يمكنك أن تكون سعيداً وراضياً حتى لو كنت في الطرف الخاسر؟!

نحن لا نعتقد أبداً أننا سنخسر أو نفشل يوماً ما ، لكننا في الواقع نخسر ونفشل ، وهذا شيء طبيعي لا يدعو للانزعاج . إن موضوع الفوز والخسارة خارج عن سيطرتنا ولكن ما يمكن التحكم به هو كمية الجهد المبذول ، وكما قال غاندي : «يكمن الرضا في الجهد المبذول وليس في الإنجاز ، فالانتصار الكامل هو أن تبذل كل ما في وسعك» وبالتالي فالمهم هو الجهد المبذول وليس الفوز أو الخسارة

لا ينبغي إساءة فهم الكلام السابق كذريعة للتهرب من بذل الجهد وتحقيق الفوز ، فهو يعني في الواقع أنه علينا البحث عن الرضا في الأشياء التي تقع ضمن نطاق سيطرتنا وليس في الأشياء التي لا يمكننا التحكم بها . لذا على المرء القيام بكل ما في وسعه بغض النظر عن النتيجة ، والاعتزاز بحقيقة أنه قام بعمل يستحق

الفخر ، والاستعداد للمرة المقبلة ، وعندما يحين وقتها عليه العمل بأقصى طاقته مجدداً

وكما قالت المؤلفة الأمريكية الشهيرة والناشطة السياسية هيلين كيلير Helen Keller ذات مرة : «كن مبتهجاً ولا تفكر في إخفاقات اليوم بل في النجاح الذي قد يأتي غداً ، لقد وضعت لنفسك مهمة صعبة لكنك ستنجح إذا ثابرت ، وستجد الفرح في تجاوز العقبات . تذكر أنه لا جهد تبذله يضيع سدى في سبيل تحقيق شيء ما جميل .»

الكوميدي

إن نظرة للخلف إلى حياتي تجعلني أدرك أني احتجت إلى الشجاعة كي أحياها . أتذكر عندما بدأت مسيرتي المهنية في الكوميديا منذ خمسة وعشرين عاماً ، حينها عارضني العديد من الناس وأخبروني بأنه لا دخل ثابت من الكوميديا والتمثيل . وقدموا لي كل الأسباب التي توضح لماذا يعتبر الأمر غير ملائم بالنسبة لي ، على أي حال لم تكن أصوات المتشائمين هي الأصوات الأعلى في رأسي ، الصوت الأعلى كان صوتي الداخلي السلبي ، لقد شلّني تقريباً من شدة الخوف ، أتذكر تماماً عندما أخبرت أصدقائي بأنني أرغب بأن أصبح كوميدياً ، لقد ضحكوا جميعاً ، فلم أخط أي خطوة باتجاه تحقيق هدفي خوفاً من أن أكون محط سخرية ، لقد كبرت في طفولتي وأنا أحمل هذا الحلم في داخلي ولكني كنت خائفاً جداً من العمل على تحقيقه ، أدركت في أحد الأيام وأنا في الكلية بأن حياتي تفتقد شيئاً ما ، وشعرت بأنه لامعنى لها وبأني

---

* Author unknown

http://www.storystar.com

لا أسيطر عليها ، وفي الواقع كان السبب في أني لم أتبع شغفي لأصبح كوميدياً هو أني كنت خائفاً جداً ببساطة . فكرت في ذاك اليوم وأنا في الكلية بالاشتراك في مسابقة للكوميديا الارتجالية على المسرح ، كان عدد الناس المشتركين في هذه المسابقة قليل جداً ، لأنهم كانوا مذعورين جداً كان هناك كوميديين اثنين مشتركين فقط ، أنا وشاب آخر يدعى كريس ، قبل يوم من المسابقة كان صوتي الداخلي يعذبني ، لقد أعطاني عدة أسباب توضح لي لماذا لن أنجاح بمسعاي

«لا أحد سيضحك على نكاتك ، ما الذي يجعلك تعتقد بأنهم سيضحكون عليها؟»

«لا يعرفك أحد من الجمهور ، لذا لا تعتقد بأنهم سيكونون متعاطفين معك»

« تخيل ما الذي سيحصل إن لم يضحكوا على نكاتك ، ستصبح أنت الأضحوكة لعام كامل»

« اليوم ليس هو الوقت المناسب ، انتظر اللحظة المناسبة »

« ماذا لو نسيت كل شيء على المسرح ، هل تعلم كم سيكون هذا محرجاً؟»

ووجدت نفسي في صراع مع نفسي ، وقلت : «علي أن أفعل ذلك»

أجابني صوتي الداخلي برعب : « حسناً امض في

طريقك ، ولا تقل بأني لم أحذرك ، أنت ملك نفسك أيها الولد ، فامض في طريقك ، وأحرج نفسك»

- « سأقوم بذلك على أي حال ، حتى لو فشلت لا بأس في ذلك ، سأكون قد حاولت على الأقل ، ولكن ما أرفضه هو الفشل في المحاولة»

لم يستمتع الجمهور بنكات كريس حيث أنه بدأ أولاً ، وكنت أنا التالي ، فإما أن أقوم بذلك الآن أو أنني لن أقوم به أبداً ، إنها حياة أو موت ، غرق أو سباحة ، شعرت بوهن في ركبتي وأردت أن أركض بعيداً في نفس الوقت ، ولكني جادلت نفسي بأن هذا لن يكون تصرفاً شجاعاً إذ بإمكان أي شخص أن يسلك طريقاً سهلاً كهذا

وقفت أمام الجمهور ، كان هناك أكثر من ثلاثمائة عين تحدق بي ، وبدأت بقول نكتتي

«مرحباً! اسمي جاك ، لكن سيداتي هذا لا يعني أنني أحمق!»

طغى على عرضي البسيط سيل من الضحك والتصفيق ، ولم أتمكن من إنهاء كل نكاتي لأن الصراخ كان عالياً جداً

عززت تقديري لذاتي وثقتي بنفسي بتلقي دروس في التنمية الشخصية ، وكانت النتائج مذهلة ، لقد آمنت بنفسي ، واستغرقت ستة أشهر فقط قبل أن أصبح

الناطق الرسمي في جمعية الكوميديين الوطنية ، لو أني استمعت إلى ذاك الصوت الداخلي المعيق لما كنت قد حققت شيئاً من كل هذا ، أعتقد بأن الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يمنعك من تحقيق أحلامك هو أنت ، فربما صوتك الداخلي هو من يسألك :

- « ما الذي يجعلك تعتقد بأنه بإمكانك فتح هذا المشروع؟»

- «ما الذي يجعلك تعتقد أنه بإمكانك أن تصبح ممثلاً مهماً؟»

- «ماذا لو لم يحبك الناس؟»

امض قدماً وقم بما تريد ، لم الانتظار؟ لا تدع صوتك الداخلي يمنعك من أن تحول أحلامك إلى حقيقة

Once you replace negative thoughts with positive ones, you'll start having positive results.

حالما تستبدل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية ، ستبدأ بالحصول على نتائج إيجابية

Willie Nelson

A strong, positive self-image is the best possible preparation for success.

إن صـورة إيجـابيـة قـوية عن الذات هي أفـضل تحضير ممكن للنجاح

Joyce Brothers

إيميلي فقط

استيقظت البارحة ويدي تؤلمني ، كنت أستطيع أن أشعر أين تؤلمني يدي بالضبط حيث ضربتني بالحزام ؛ لقد ضربتني لأ ني لم أنه أعمالي المنزلية . قالت الممرضة في الميتم أن الألم كان يجب أن يتوقف في ذلك الوقت ولكنه كان لايزال مستمراً ؛ لم يكن الألم مستمراً في ذراعي وإنما في قلبي

اسمي إيميلي وليس لدي كنية ، بقي اسمي إيميلي منذ ذلك اليوم الذي رماني فيه أمي وأبي على قارعة الطريق أمام الميتم . لقد كان عمري ٥ سنوات فقط عندما تخليا عني ، قرعا الباب ثم أخبراني من نافذة السيارة بأنهما سيعودان ، ولاأزال إلى اليوم أنتظر أن تأتي تلك اللحظة في كل أسبوع هناك زوار ، إنهم يأتون عادة لينظروا إلى الأطفال ويرون أي ولد منهم يريدون تبنيه ، ثم ينادونهم إلى المكتب الخلفي ويسمعونهم الأخبار السارة . إني أسمع الإشاعات حول ذلك لأ نه لم يحدث معي قط ، أعتقد أنه لا أحد يريد فتاة في الحادية

---

* Jordan Higgins

http://www.storystar.com

عشرة من عمرها . أخسر غالباً صديقين كل أسبوع ، ولكني أكسب المزيد باستمرار لأن المزيد والمزيد من الأطفال يأتون دوماً . وعلى الرغم من ذلك لم أقلق حيال الأمر أبداً لأني أعرف مسبقاً بأني لن أخرج من هنا

«إيميلي ، هل يمكن أن تأتي إلى هنا لدقيقة؟» هذا ما قالته لي إحدى الناظرات في الميتم في أحد الأيام بينما كنت أسير إلى غرفتي وأنا أقرأ كتاباً

«بالطبع ، ولم لا؟»

أخذتني إلى الغرفة الخلفية لأنها تريد على الأرجح أن نتكلم هناك ، وقد توقعت ذلك لأنه كان لدي قناعة تامة بأنه لا أحد سيتبناني ، ولذا لم أتوقع أن ذهابي إلى هناك يعني ذلك .

كان هناك شخصان يقفان في مكتبها ، «هذا السيد ماسي وزوجته ، لقد قررا أن يتبنياك!»

لم أكن واثقة إن كان هذا حقيقياً أم لا ولكنه إن كان حقيقياً فهذا يعني بأنه -أخيراً- سيصبح لدي عائلة

[لا تفقد الأمل ، قد يرسل لك الله حلولاً لمعضلتك من حيث لا تدري ولم تتوقع يوماً .]

Hope is important because it can make the present moment less difficult to bear. If we believe that tomorrow will be better, we can bear a hardship today.

الأمل هام لأنه يجعل تحمّل اللحظة الحالية أقل صعوبة ، إن كنا نؤمن أن الغد سيكون أفضل ، نستطيع تحمل اليوم القاسي

Thich Nhat Hanh

Hope is a talent like any other.

الأمل موهبة كأي موهبة أخرى!

Storm Jameson

أصوات جميلة

وصلت هدية عيد ميلادي بالبريد في وقت أبكر قليلاً هذا العام ، وجعلني أطفالي اللطيفين جداً أفتحها بنفسي ، كانت الهدية عبارة عن مشغل اسطوانات جديد لكي أعيد الاستماع إلى اسطواناتي القديمة ، وضعت المشغل في غرفة نومي ، بدا كحقيبة سوداء ولكن مع مكبرات صوت على جانبيها ، وعندما فتحته وجدت جهاز تدوير الاسطوانات جاهزاً لبدء التشغيل ، توجهت إلى مجموعة الاسطوانات الخاصة بي والتي أحتفظ بها منذ الطفولة وأخرجت اسطوانة عمرها خمسة وثلاثون عاماً ، أخرجت الاسطوانة من بيتها الرث ووضعتها برفق على القرص الدوار وضغطت على زر التشغيل ، ثم رفعت الإبرة بتأن وثبّتها عليه ، في البداية كان هناك صوت صفير عال وأصوات أخرى غير مفهومة ، ثم فجأة انبعث صوت الموسيقى الجميل من مشغل الاسطوانات داخلاً إلى أذني ومتغلغلاً في روحي كانت تلك إحدى لحظات السعادة الخالصة التي

---

* Joseph J. Mazzella

http://www.sunnyskyz.com

تجعل الحياة غاية في الروعة ، أغمضت عيني وأخذت أتمايل مع الموسيقى ، وعدت في ذهني مرة أخرى فتاة في الرابعة عشرة من عمرها تغني وترقص على الموسيقى في غرفة معيشة والدتها

فتحت عيني مجدداً وابتسمت ، استدار كلبي العجوز الذي خشي ربما من أنني سأبدأ بالغناء وخرج من الباب! ولكن جروي الصغير أخذ يقفز بين قدمي متحمساً وينبح بسعادة وأنا أرقص بابتهاج على أنغام الأصوات الجميلة المنبعث من هدية عيد ميلادي

لقد أنعم الله عليّ بالكثير من الأصوات الجميلة في هذه الحياة ، فقد سمعت أولى تغريدات الطيور في الربيع ، كما سمعت صفير الرياح وهي تمرّ بين الأشجار ، وسمعت أولى صرخات أطفالي عند ولادتهم ، وسمعت صوت الأطفال وهم يضحكون ويلعبون ، ولقد سمعت أيضاً الكلمتين الرائعتين «أنا أحبك» ، وسمعت موسيقى جميلة وعظيمة ، وسمعت صوت محبة الله يتردد مع ضربات قلبي وضربات قلب جميع المخلوقات ، آمل بأن أتمكن من الاستمرار في إضافة أصوات حبي وضحكي وعطفي وفرحي الشخصية إليهم أيضاً . أود فعل كل ما يمكنني لجعل هذا الكوكب يبدو نوعاً ما أقرب للجنة ، وأرجو أن تقوموا أنتم بفعل ذلك أيضاً

كوب الحب

لا يزال كوب القهوة الزجاجي الفرنسي دافئاً ، فقد صنعت قطرات القهوة طريقاً بين آلة تحضير القوة والكوب الزهري الباهت ؛ كوب كامل من الكريمة اللذيذة . إنها تعلم من دون أن تتذوقه أن نسبة الكريمة فيه ١/٣ بالضبط ، لقد كانت نسبة الكريمة ١/٣ دوماً ، فهو يصنعه لها هكذا كل صباح

حتى عندما كان يتأخر عن عمله كانت تجد الكوب الزهري ممتلئاً فوق المنضدة كبرهان يومي على حبه الكبير لها ، ومع ذلك لم تتوقع وجود كوب القهوة هذا الصباح

كان صمت الفجر القاتم يضخّم صدى النقاش في رأسها والكلمات   كانت الكلمات حادة .

- «أنت تفعلين هذا دائماً»
- «أكره أن تتحكم بي في كل كبيرة وصغيرة»
- «أنتِ لا تفكرين بشكل سليم»
- «من حقي أن أشعر على هذا النحو»
- «أنتِ دوماً لا   .»

---

* Kathryn Trudeau

http://everydayfiction.com

- «أنت دوماً .»

لا يهم حقاً ماذا كانت الكلمات ، فالشيء المهم أنها كانت تُلفَظ كلياً بلا حب ، لقد كانت كلمات خرجت إلى هواء الليل المظلم بسبب الخوف : الخوف من الخطأ ، والخوف من المجهول ، والخوف من الحاجة إلى التغيير

إنها تعلم أنه لن يحظى بفرصة كهذه مرة ثانية . في الحقيقة أرادت الانتقال إلى الفيلا الساحلية ، لكنها لم تحب شعور أنها مجبرة على ذلك ، يمكنها العمل من المنزل بغض النظر عن مكانها ، لكن في تلك اللحظة كانت مستاءة منه لوضعه افتراضات حول عملها ، كانت تتوق للموافقة لكنها أرادت فعل ذلك وفقاً لشروطها الخاصة ، وبالتالي انتهى القرار السعيد بصفق الأبواب والدموع الحارقة

عندما استيقظت اضطربت معدتها لرؤية نصف سريرها فارغاً ، استدارت جانباً وتمتمت لكلبهم الكوكير سبانيل الذي كان مضطجعاً على الأرضية «لقد ذهب إلى عمله دون أن يقبلني ويودعني .»

حدقت في زاوية المطبخ ، كان القدح موجوداً هناك ومستقراً بشكل مثالي ويتصاعد منه البخار ، ألانت وقفتها وشعرت بالاسترخاء ؛ ستكون الأمور على ما يرام ، هناك عثرة في الطريق ولكنه لا يزال سالكاً

وضعت يدها حول القدح وجلست ببطء على

المقعد ، مجموعة من الكتب القديمة كانت قد سقطت من المكتبة ليلة البارحة ، حدقت بها كتب دليل المواطن الأمريكي للسفر إلى الخارج ، والحضارة الإيطالية ١٠١ ، واللغة الإيطالية للمبتدئين هامسة : «اقرئيني» ، سحبت إصبعها على طول غلاف كتاب الإيطالية للمبتدئين ، وفي تلك اللحظة سمعت صرير الباب الشبكي الأبيض بينما كان زوجها يدخل ببطء إلى المطبخ مهيئاً نفسه بعد أن اختبر الوضع

رفع كيساً ورقياً أبيض وكأنه علم استسلام قائلاً : «معجنات؟»

وتابع قائلاً : «لفائف القرفة؟» حاولت إخفاء ابتسامتها ،

- «مع كريما إضافية»

ابتسمت له وشعرت بعودة كل الدفء بينهما

- «دعينا نفعل هذا بالطريقة الصحيحة ، فطور وثرثرة على الشرفة؟»

- «نعم ، فلنفعل هذا .»

قربت الكوب من شفتيها المبتسمين ورشفت رشفة طويلة ، نفس الدفء والنكهة والرائحة العبقة ، نعم سيكون كل شيء على ما يرام . يكمن الحب في أصغر التفاصيل ؛ الحب هو أصغر التفاصيل

"Sometimes," Said Pooh; The Smallest Thing Take Up The Most Room In Your Heart

أحيـاناً ، تحـتل أصـغـر الأشـيـاء المكانة الأكـبـر في قلبك .

Kind words can be short and easy to speak, but their echoes are truly endless

يمكن أن تكون الكلمات اللطيفة موجزة وسهلة القول ، ولكن صداها لا نهائي حقاً

Mother Teresa

دروس من الملعب

يمكن أن تأتي دروس الحياة من أماكن غير متوقعة مثلاً تعلمت الكثير عن نفسي من لعبة كرة المضرب، وفي الحقيقة تعلمت عبر السنين في ملعب كرة المضرب الكثير عن جميع نواحي الحياة والعيش، وهذه بعض أهم الدروس التي استخلصتها من الملعب :

١- يلعب الناس بشكل أفضل عندما يتم تشجيعهم، وهذا الأمر صحيح في الحياة أيضاً، فالناس يؤدون أعمالهم بشكل أفضل عندما يتم تشجيعهم بدلاً من انتقادهم وإدانتهم ومحاسبتهم

٢- عندما يشغل شخصان أو أكثر مساحة صغيرة فيجب أن يتعلموا المشاركة، وينطبق الأمر نفسه على كامل الكوكب أيضاً

٣- الممارسة هي الطريقة الوحيدة لتصبح أفضل، وكذلك الأمر في الحياة، فالطريقة الوحيدة لتحسين العلاقات أو لتعلم الشجاعة أو لتكون سعيداً هي الممارسة

---

* Steve Goodier

http://www.agiftofinspiration.com.au

٤- انتبه ، فأولئك الذين يفقدون تركيزهم يخسرون اللعبة ، والأشخاص المشتت تفكيرهم بكثرة بالماضي أو المستقبل لن يعيشوا أبداً يومهم بإشباع ورضى ، لذا ركز على الحاضر

٥- سيبقى هناك دائماً أشخاص أفضل منك ، لكن ليس من واجبك أن تكون أفضل منهم ، وإنما واجبك أن تبذل قصارى جهدك

٦- السلوك هو كل شيء حقاً ، فعندما تؤمن بنجاحك وتتخيله وتعمل لتحقيقه ، فإنك على الأرجح ستنجح

٧- إنّ الخسارات لدروسٌ ، وكلما هزمني خصمي في اللعب شرّ هزيمة أشكره من قلبي لهذا الدرس المجاني الخسارات ليست النهاية ، بل هي فرص قيّمة للتعلم

٨- لا تنتهي اللعبة حتى يتم إحراز آخر نقطة ، فهناك العديد من الانتصارات التي انتزعها أشخاص كان احتمال خسارتهم يبدو حتمياً ، وهكذا تجري الأمور في الحياة أيضاً

٩- يمكن أن يكون العمل ممتعاً ، لكن لا يجب أن تصبح المتعة هي العمل فقط ، فالحياة وجدت لنستمتع بها أيضاً

١٠ . الطريقة الوحيدة للتسجيل هي أن تبادر إلى ضرب الكرة ، ولذا وجد الأفراد والمؤسسات الذين يصنعون التغيير طرقاً للمبادرة لخدمة الآخرين ، بالإضافة إلى أن الأشخاص الأكثر سعادة ورضاً عن حياتهم تعلموا كيفية المبادرة لخدمة الآخرين ، هناك حيوات عظيمة بنيت على هذا الأمر

رسالة إلى بابا نويل

١٧ يوليو/تموز

عزيزي بابا نويل :

لا تجلب لي أية هدية هذا العام من فضلك ، فأنا لا أريد أي هدية كل ما أريده هو أبي ، إنه بعيد منذ فترة طويلة جداً ، وهو يخوض حرباً على بعد آلاف الأميال من هنا ، أرجوك أعده من الحرب إلى المنزل

مع محبتي

صوفي

***

١٤ نوفمبر/تشرين الثاني

جلست صوفي وهي تتأمل قطعة الورق المقوى أمامها ، لم تكن تعلم ماذا تريد أن ترسم ، كان جميع الطلاب في صفها منشغلين برسم بطاقات عيد الميلاد لآبائهم الذين كانوا يحاربون على الخطوط الأمامية ، حاولت صوفي أن ترسم حيوان الرنة ، ولكنه بدا أشبه

---

* Barrack Aldershot

http://everydayfiction.com

بالبقرة ، وسخر جورج من رسمتها

ثم حاولت أن ترسم بابا نويل لوحده ولكنه بدا غبياً فقط لذا أتلفت الورقة ، فبابا نويل لن يحقق لها أمنيتها إن لم ترسمه بطريقة صحيحة . ملأت الدموع عينيها حزناً

جاءت المعلمة وجلست بقربها وقالت : «ما المشكلة؟»

- «لا أستطيع فعل ذلك» ثم تابعت بصعوبة وقالت : «يجب أن تكون مميزة لأنها لوالدي»

- « ما رأيك برسم رجل الثلج؟ إنه عبارة عن دائرتين مع ذراعين كالعصي ، هل يمكنك فعل ذلك؟»

همست قائلةً «أجل يمكنني المحاولة» ، ومن ثم أخذت ورقة جديدة وأخرجت قلمها ، كانت تعض على لسانها بشفتيها بينما كانت ترسم ، وأخيراً رسمت شيئاً نال رضاها ، والأهم من ذلك أنها رسمت شيئاً تعلم أن والدها سيحبه

الطقس حار في المكان الذي يتواجد فيه والدها ولا يوجد هناك ثلج أو بابا نويل أو رنة ، لا يوجد سوى القنابل والبنادق والناس وهم يموتون . حاولت أمها أن تخفي عنها هذه الحقيقة ولكنها كانت تعرف ، كانت تعرف كم عمل والدها خطير وإلا ما كانت أمها لتبكي عندما تشاهد الأخبار

بدأت بالكتابة على الوجه الأمامي للبطاقة ومن ثم كتبت في داخلها : «أبي الغالي ، رسمت لك رجل الثلج ليعتني بك أنت ورفاقك ، أحبك كثيراً ، ميلاد مجيد ، مع حبي صوفي»

***

١٥ نوفمبر/تشرين الثاني

نظر الكولونيل جيف ويليامز إلى الورقة التي كانت أمامه في القاعدة الحربية وقال بهدوء : «أنا متفهم» وتابع «أنا آسف يا جيف»

- «من المفروض أن تنتهي مهمتنا في بداية ديسمبر/كانون الأول ، لقد وضع الجنود في حسبانهم أنهم سيعودون إلى منازلهم ، نحن هم يرغبون أن يكونوا مع عائلاتهم»

- «أعلم ولكن ليس هناك ما يمكنني فعله ، نحتاج أن تبقى وحدتك حتى آذار»

« إذا من الأفضل أن أذهب وأخبرهم» وأن أخبر سارة تابع في سره مفكراً بصمت في زوجته

***

عادت صوفي من المدرسة لتجد أمها غارقة في دموعها ، سألتها : «ما المشكلة؟»

مسحت الأم دموعها وقالت : «يتوجب على والدك أن يبقى في العمل لمدة أطول ، لكنه سيكون في المنزل

في يوم عيد ميلادك برغم ذلك»

نظرت صوفي إلى أمها وانفجرت باكيةً ، وفكرت بأن هذه آخر مرة تطلب فيها شيئاً من بابا نويل

***

في الثاني من ديسمبر/كانون الأول

- «وصل البريد»

لم يرفع جيف نظره وبدلاً من ذلك بقي مركزاً على الورقة التي كانت أمامه على الطاولة ، إنه يكره كتابة هذا النوع من الرسائل ، وعندما يكون الفتى في التاسعة عشر من عمره فقط فإنه يكرهها أكثر ، عزيزي (. . .) ، كان لي الشرف بأن أكون الضابط المسؤول عن ابنك . .إلخ

- «سيدي الكولونيل هناك رسالة لك»

رفع نظره للأعلى وقال «شكراً أيها الرقيب» . أخذ الرسالة ونظر إليها ، وارتسمت ابتسامة خفيفة على شفتيه ، كانت الرسالة تحمل توقيع «أبي» بحروف كبيرة مكتوبة بقلم تلوين أحمر . وكتبت تحتها سارة «إلى الكولونيل جيف ويليامز . . .» تجاوز الأب العنوان وفتح المغلف بتأنٍّ .

أخرج البطاقة من المغلف وأخذت الابتسامة على وجهه تكبر ، أغرقت الرسالة البسيطة عينيه بالدموع

وهمس باسم ابنته «صوفي» . لم يرها منذ تسعة أشهر ، لا بد أنها كبرت كثيراً الآن . مرر أصابعه فوق الصورة التي أرفقتها سارة بالرسالة لها وللطفلين ، لقد كبر كل من صوفي ودافيد ، لقد وعدهما أن يكون في المنزل في عيد الميلاد إلا أنه لن يتمكن من الوفاء بوعده .

رن جرس المنبه في القاعدة ونهض الجميع ، زج بالبطاقة في جيبه وركض مع البقية ، واعتمر خوذة وسترة واقية من الرصاص وهو ذاهب . دوت صافرات الإنذار وسُمع صوت إطلاق نار . هز انفجار ضخم المبنى أوقعه أرضاً وتساقط الإسمنت حوله

***

٢٥ ديسمبر/كانون الأول

جلست صوفي بقرب الهاتف ، وقامت بفتح هداياها الموجودة في الجوارب بعد تناولها للفطور ، ولكنها لم تكن مهتمة بالهدايا خصوصاً ، وظلت الهدايا الباقية قابعة تحت الشجرة وهي مغلقة ، كان أخوها الأكبر يبني سفينته الفضائية من مكعبات الليغو بينما كانت أمها تعد العشاء في المطبخ

لم تكن تعلم صوفي لماذا عليهم الانتظار حتى السادسة والنصف كي يتناولوا عشاء عيد الميلاد ، فهم عادة يتناولون الغداء بعد الانتهاء من صلاة الكنيسة في

الصباح ، ولكن لم يفعلوا ذلك اليوم ، كما أنهم يفتحون كل ما تبقى من الهدايا بعد خطاب الملكة ، ولكن لم يفعلوا ذلك اليوم أيضاً

نظرت إلى الهدايا وكان بعضها يحمل اسمها ، ولكن لم يكن هذا ما تريده ، فالهدية التي تريدها لن تأتي في صندوق أو ملفوفة بورق تغليف . أفضل هدية يمكن أن تتلقاها هي أن يأتي والدها إلى المنزل ، هذا كان كل ما طلبته ولكنها لم تحصل عليه كان عليه أن يعمل ، كانت تعلم ذلك

قال والدها بأنه سيتصل لكنه لم يفعل ، وعلى الرغم من أن والدتها قالت لها ألا تنتظر اتصاله ، لقد كانت حزينة جداً خلال الأسابيع القليلة الماضية وكانت تبكي طوال الوقت

نظرت صوفي إلى الهاتف مرة أخرى ومن ثم نظرت إلى الساعة ، لن يتصل الآن فالوقت متأخر جداً اغرورقت عيناها بالدموع وقفزت نازلة عن الكرسي وركضت إلى المدخل وجلست على الدرج في الظلام . لفت ذراعيها حول ركبتيها وأمالت رأسها على الحائط .

لم تعلم كم من الوقت بقيت جالسة هناك ، كان الظلام يسود في الخارج وكانت الأضواء المحيطة بالباب تتلألأ مقابل السماء ، وقفت سيارة خارج المنزل وأغلقت أبوابها ، ومن ثم غادرت السيارة ، كان هناك وقع خطوات

على الحصى ومن ثم دار المفتاح في القفل

رفعت صوفي رأسها للأعلى ناظرة إلى الرجل الطويل الذي يرتدي بزة رسمية وهو يدخل إلى الردهة ، وقد أدخل معه نفحة من الهواء البارد ، كانت أزرار بدلته أقل إثارة مما تذكر ، وحالما وضع حقيبته على الأرض اندفعت صوفي عبر الردهة لتلقي بنفسها بين ذراعيه المفتوحتين وهي تصرخ «أبي!»

[كم من صوفي في بلادنا العربية تنتظر والدها ليعود من الحرب وهو ربما لن يعود أبداً؟]

War is something that causes blood and tears in order to achieve something that can be achieved without sacrificing blood and tears.

الحـــرب هـي شـيء يســـبب الـدم والدمـــوع لأجل تحقيق هدف يمكن تحقيقه دون التضحية بالدم والدموع .

The worst thing that human beings have ever created is wars.

أســـوأ شـيء اخـتـرعــه البـشــر على الإطلاق هو الحروب .

تلويحة يد بسيطة

My three-year-old daughter jumped out of her car seat as fast as she could to wave to a local police officer before we headed into Target this evening.

Little did we know how her simple wave and smile changed someone's day.

Officer C. Powell of the Seattle Police Dept.'s Southwest Precinct left her this special present on our windshield.

Officer Powell, you made my daughter's week! Thank you for all that you do!

---

* Noelani Hatton

http://www.sunnyskyz.com

قفزت ابنتي ذات السنوات الثلاث من مقعدها في السيارة بأقصى سرعة ممكنة لتلوح لشرطي محلي قبل توجهنا إلى [متجر] تارغت هذا المساء

لم نكن نعلم كيف أن إيماءتها البسيطة وابتسامتها غيرت نهار شخص ما

ترك لها الشرطي س باويل من قسم شرطة سياتل للمنطقة الجنوبية الغربية هذه الهدية المميزة على الزجاج الأمامي لسيارتنا

(ترك الشرطي للفتاة دولاراً واحداً مع بطاقة كتب عليها تلويحة يد بسيطة يمكن أن تجعل شرطياً يبتسم وتجعل يومه أفضل ، شكراً ، تركت لك ١ $ لتضعيها في حصالتك .)

حضرة الشرطي باول لقد جلبت السعادة لابنتي لأسبوع ، شكراً لكل ما فعلته!

تعريف الأطفال للحب

طرح فريق من الأشخاص المحترفين على مجموعة من الأطفال تتراوح أعمارهم بين ٤ إلى ٨ سنوات السؤال التالي : «ماذا يعني الحب؟» ، لقد كانت إجاباتهم أشمل وأعمق مما تخيل أي شخص منهم ، إليك ماذا كانت :

«عندما أصيبت جدتي بمرض التهاب المفاصل ، لم يعد بإمكانها الانحناء وطلاء أظافرها ، فكان جدي يفعل ذلك من أجلها باستمرار ، حتى بعدما أصيبت يديه بالتهاب المفاصل . هذا هو الحب .» ريبيكا – ٨ سنوات

«عندما يحبك شخص ما ، فإن طريقة نطقه لاسمك تكون مختلفة ، تشعر بالأمان عندما ينطق اسمك .» بيلي – ٤ سنوات .

«الحب هو عندما تضع فتاة العطر ويضع فتى كولونيا الحلاقة ثم يخرجان معاً ويشم كل منهما الآخر .» كارل – ٥ سنوات .

---

* Author unknown

http://www.rogerknapp.com

«الحب هو عندما تذهب للعشاء في مطعم وتعطي شخصاً آخر معظم شرائح البطاطا المقلية الخاصة بك دون أن تطلب منه إعطاءك أياً من البطاطا خاصته .» كريسي - ٦ سنوات

«الحب هو ما يجعلك تبتسم عندما تكون متعباً .» تيري - ٤ سنوات

«الحب هو عندما تصنع أمي كوباً من القهوة لأبي ثم ترشف رشفة منه قبل أن تقدمه له لتتأكد من أن مذاقها جيد .» داني - ٧ سنوات

«الحب هو أن تُقبلّا بعضكما باستمرار ، ثم بعد أن تتعبا من التقبيل تبقى لديكما الرغبة في أن تبقيا سويةً وتتحدثان أكثر . أمي وأبي هكذا ويبدوان مقززين عندما يقبلان بعضهما .» ايملي - ٨ سنوات

«الحب هو الشيء المتواجد معك في الغرفة ليلة عيد الميلاد إذا توقفت عن فتح الهدايا وأصغيت .» بوبي - ٧ سنوات

«إذا أردت أن تحب بشكل أفضل ، فعليك البدء مع الصديق الذي تكرهه .» نايكا - ٦ سنوات

«هناك نوعان من الحب ، حبنا وحب الله ، لكن الله صنع كلا النوعين .» جيني - ٨ سنوات

«الحب هو عندما تخبر فتى أنك تحب قميصه ، ثم يرتديه كل يوم .» نوئيل - ٧ سنوات

«الحب هو مثل امرأة عجوز ورجل عجوز لا يزالان أصدقاء حتى بعد أن أصبح كل منهما يعرف الآخر جيداً .» تومي - ٦ سنوات

«خلال حفلتي للعزف المنفرد على البيانو ، كنت على المسرح ، وكنت خائفة ، نظرت إلى كل الناس الذين يشاهدونني ورأيت والدي بينهم يلوح لي ويبتسم ، لقد كان الشخص الوحيد الذي يفعل ذلك . حينها لم أعد خائفة على الإطلاق .» كيندي - ٨ سنوات

«أمي تحبني أكثر من أي شخص آخر ، فلن ترى أحداً غيرها يقبلني حتى أنام ليلاً .» كلير - ٦ سنوات

«الحب هو عندما تقدم أمي لأبي أفضل قطعة من الدجاجة .» إيلان - ٥ سنوات

«الحب هو عندما يكون أبي كريه الرائحة ويتصبب عرقاً ومع ذلك تستمر أمي بالقول له أنه أكثر وسامة من روبرت ريدفورد .» كريس - ٧ سنوات .

«الحب هو عندما يلعق جروك وجهك حتى عندما تتركه وحيداً طوال اليوم .» ماري آن - ٤ سنوات .

«أعرف أن أختي الكبرى تحبني لأنها تعطيني كل ملابسها القديمة وتضطر للخروج لشراء ملابس جديدة .» لورين - ٤ سنوات .

«عندما تحب أحداً فإن رموشك تتحرك للأعلى ثم للأسفل وتخرج منك نجوم صغيرة .» كارين - ٧ سنوات .

«الحب هو عندما ترى أمي والدي في الحمام ولا تعتبره مقززاً .» مارك - ٦ سنوات

«عليك ألا تقول أبداً أحبك إلا إذا كنت تعنيها حقاً ، لكن إذا كنت تعنيها فعليك أن تقولها كثيراً ؛ فالناس ينسون .» جيسكا - ٨ سنوات .

تحدث الكاتب والمحاضر ليو بوسكاليا Leo Buscaglia ذات مرة عن مسابقة طُلِبَ منه تحكيمها ، وكان الهدف من المسابقة إيجاد الطفل الأكثر عناية بالآخرين الفائز كان طفلاً في الرابعة من عمره وكان يقطن بجوار رجل مسن فقد زوجته مؤخراً ، عندما شاهد الطفلُ الرجلَ العجوز يبكي ذهب الولد الصغير إلى فناء منزله وتسلق إلى حضنه وجلس هناك فقط ، وعندما سألته أمه ما الذي قاله للجار أجاب : لا شيء ، أنا ساعدته على البكاء فقط .»

الرثاء

في الصباح الباكر عندما يدخل إلى كوخ الدجاج تكون الدجاجات هادئات ما عدا تلك القوقأة التي تصدرها بانتظام ، ومن ثم يصل الصبي إلى أول عش ويلتقط البيضة البنية اللون برفق ، فهو يريد أن يدخل ويخرج من القفص دون أن يوقظ الدجاجات . إنه يملك ثلاث بيضات في سلته الآن ، وهذا عمله اليومي قبل أن يذهب إلى المدرسة

عندما كان أصغر سناً كان يعتقد بأن الدجاجات مخلوقات جميلة ، وكان يلاحظ شخصياتها ويطلق أسماء على البعض منها ، حتى أنه اعتبرها حيوانات منزلية ، أما الآن فهو لا يشعر بشيء سوى بالاحتقار لهم وللذباب الذي يحاول الدخول في عينيه وفمه ولرائحة فضلات الدجاج التي يحملها معه إلى حافلة المدرسة ، لكنه احتفظ بالجزء الأكبر من كرهه للديك -برغم كل شيء- فما هو إلا مجرد ديكتاتور صغير آخر واثق جداً من حقه فيما يطلبه من العالم . وها هو الديك دخل إلى

---

* Keith Woodruff

http://wigleaf.com

الكوخ الآن مراقباً الصبي وقد أخفض رأسه ، أما الصبي فأبقى عيناً على الديك وهو ينتشل البيض بسرعة أكبر بينما تقوقئ الدجاجات بتحذير متزايد . وفي النهاية هجم الديك واندفع نحو الصبي بريشه الأحمر المائل للبرتقالي فما كان من الصبي إلا أن بدأ بركل رأس الديك مراراً وهو يشعر بضربة منقار الديك على حذائه «اللعنة عليك» فكر الصبي «إنني آخذ بيضك أيها اللعين» . مجدداً كملاكم لا يرضى الهزيمة هجم عليه الديك ثانية ، وفي هذه اللحظة ركله الصبي ركلة قوية جعلت ريشه يتطاير ، ووقع بذهول بين أكوام القش للحظة قبل أن يعود وهو يقفز صعوداً ونزولاً ضارباً الصبي على قدميه بجناحيه

في كل صباح يقومان بهذه الرقصة ، فالديك يقوم بعمله لا أكثر ، والصبي يدرك ذلك ولكنه يشعر بأنه كان عليهما أن يتوصلا إلى اتفاق بعد كل هذا الوقت ، إذ كان يجب على الديك أن يتراجع قليلاً ، ويتوقف عن جعل عمله اللعين في جمع البيض أصعب مما يجب أن يكون .

ذهب الصبي لجلب البيض في صباح العديد من الأيام ، وكان يفعل ذلك دون تفكير أو تبصر فيما يفعل لكن في هذا الصباح التقط بين يديه بيضة كانت لا تزال رطبة ؛ هذه البيضة جعلته يرتجف ويتوقف لبرهة

ناسياً الديك ، فعلى الرغم من أنه ستمر عدة سنوات قبل أن يتذكر تلك اللحظة وهو أب ، إلا أن قلبه تحطم وقتها فعلاً

[الديك أب يفدي صغاره بروحه أيضاً] .

Look deep into nature, and then you will understand everything better.

تأمل ملياً في الطبيعة ومن ثم ستفهم كل شيء بطريقة أفضل .

Albert Einstein

All truths are easy to understand once they are discovered; the point is to discover them.

جميع الحقائق سهلة الفهم عندما تكتشفها ولكن الأمر يكمن في أن تكتشفها

Galileo Galilei

حدث في قرية صغيرة

في قرية صغيرة في الوادي كان يعيش رجل يتسم بأنه دوماً سعيد ولطيف وحسن التصرف مع كل من يلتقي به ، كان الرجل دائم الابتسام ويقول كلمات لطيفة ومشجعة متى اقتضى الأمر ذلك ، ويجعل كل من يلتقيه يشعر بأنه أفضل حالاً وأسعد وأكثر سروراً ، وكان الناس يعلمون بأنهم يستطيعون الاعتماد عليه ، ويعتبرونه صديقاً وفياً

شعر أحد سكان القرية بالفضول تجاه هذا الرجل وأراد معرفة سره ، وكيف بإمكانه أن يكون لطيفاً ومتعاوناً بهذا القدر ، وكان مستغرباً كيف يستطيع هذا الرجل ألا يحمل أي ضغينة تجاه أي شخص وكيف بإمكانه أن يكون سعيداً دوماً

ذات مرة التقى القروي بهذا الرجل في الطريق فسأله «معظم الناس أنانيون وغير راضين عن حياتهم ، وهم لا يبتسمون بقدر ما تبتسم ، كما أنهم غير متعاونين ولطفاء مثلك ، فكيف تفسر هذا؟»

---

* Remez Sasson

http://www.successconsciousness.com

ابتسم له الرجل وأجاب : « عندما تتصالح مع نفسك سيكون بإمكانك أن تتصالح مع بقية العالم ، إذا تمكنت من الإحساس بالروح في داخلك ، ستتمكن من الإحساس بأرواح الآخرين ، وعندها ستصبح بشكل طبيعي لطيفاً وحسن التصرف مع الجميع ، إن كانت أفكارك تحت سيطرتك حينها ستغدو قوياً وحازماً ، فشخصية الإنسان مبرمجة كالروبوت للقيام بمهام معينة ، حيث أن عاداتك وأفكارك هي الأدوات والبرامج التي تتحكم بشخصيتك ، لذا حاول أن تتحرر مما تمت برمجتك عليه ، وعندها سيتحرر الصلاح والسعادة الكامنان في داخلك»

أجاب القروي بأسف : «ولكن هذا يتطلب الكثير من العمل ، يجب تطوير العادات الجيدة ، كما يجب تعزيز القدرة على التركيز والسيطرة على الأفكار ، إنه عمل صعب ولا ينتهي ، هناك العديد من الجدران التي ينبغي تسلقها ، إنها ليست مهمة سهلة»

- «لا تفكر في الصعوبات وإلا فإن هذا ما سوف تراه وتختبره حينها ، حاول أن تهدئ مشاعرك وأفكارك وأن تعيش في هذا السلام ، حاول فقط أن تكون هادئاً ولا تسمح لأفكارك أن تأخذك بعيداً»

سأل القروي : «هل هذا كل شيء؟»

- «حاول أن تراقب أفكارك وتنتبه كيف تأتي

وتذهب ، حاول أن تعيش لحظات السكينة التي تنشأ ، ستكون لحظات السلام قصيرة في البداية ولكن مع مرور الوقت ستصبح أطول ، هذا السلام هو أيضاً قوة وطاقة ولطف ومحبة ، ومع مرور الوقت ستدرك بأنك متحد مع قوة الكون ، وهذا سيقودك إلى التصرف انطلاقاً من بعد ووجهة نظر وإدراك مختلفين ، وليس من خلال الأنا الأنانية والصغيرة والمحدودة»

أجاب القروي : «سأحاول تذكر كلماتك» وتابع قائلاً : «هناك شيء آخر أشعر بالفضول حوله ، أنت لا تبدو بأنك متأثر بالبيئة المحيطة بك ، فأنت تقول كلمات رقيقة للجميع كما أنك متعاون ، وفي نفس الوقت يعاملك الناس معاملة جيدة ولا يستغلون طيبتك»

- «أن تكون إنساناً جيداً ولطيفاً ليست إشارة لكونك إنسان ضعيف بالضرورة ، عندما تكون صالحاً يمكنك أن تكون قوياً أيضاً ، سيشعر الناس بقوتك الداخلية ولن يفرضوا أنفسهم عليك ، عندما تكون قوياً وهادئاً ستساعد الناس لأنك تستطيع ذلك وتريده ، إن تصرفك هذا نابع من منطلق قوة وليس من منطلق ضعف ، الطيبة ليست دليل ضعف كما يعتقد الناس مخطئين ، إذ يمكن للطيبة أن تظهر جنباً إلى جنب مع المقدرة والقوة»

أجاب القروي : « شكراً جزيلاً على نصحك وإرشادك» ، ومن ثم مضى في طريقه بسعادة ورضا

هل تعرف ماهي العقبة الأكبر في طريقك؟

إذا قلت -أو حتى فكرت- أنه ليس باستطاعتك فعل شيء ما ، فلن تستطيع فعله!

أجل ، إن الأمر بهذه البساطة ، وهذه هي أكثر حقيقة محزنة أثناء عملية النجاح . هنالك العديد من العقبات التي ستواجهها في رحلتك أينما ذهبت ، وهناك عقبات لا يمكن الالتفاف حولها ، ستواجه الكثير من الظروف والأشخاص والقيود والتي ستصر جميعها على أنك «لا تستطيع» لا يهم كم تصبح إيجابياً ومندفعاً وناجحاً ، إذ سيبقى هناك عقبات في طريقك دوماً ، إنها ببساطة جزء طبيعي من العملية ، ومع ذلك فالعقبة الأكبر التي ستواجهك على الأرجح هي **نفسك** ، أستطيع أن أؤكد لك إلى درجة كبيرة أن الشيء الوحيد الذي يقف عائقاً بينك وبين تحقيق معظم أهدافك وأحلامك هي **الحدود التي تضعها لنفسك** يمكنك إنجاز أي شيء تحلم به تقريباً باستخدام الأدوات

* Goldei

http://www.sunnyskyz.com

الصحيحة وامتلاك الدوافع ، ولكنك لن تحقق حتى أهدافك العادية إذا كنت تقول أنك لا تستطيع ذلك ، فلن تعرف أبداً مدى صعوبة أو سهولة شيء لم تعطه الفرصة وتجرب القيام به بكل قوتك ، كلمة «لا أستطيع» هي القاتل المتسلسل اللانهائي للفرص ، ومن المحتمل حتى أنك لا تدرك أنك ألد عدو لنفسك ولا تدرك إلى أي درجة تحد من مقدراتك بسبب قناعتك بأنك لا تستطيع

لذا قيّم الأشياء التي تعتقد أنك «لا تستطيع» القيام بها وحولها إلى «أستطيع» ، ابدأ بالتفكير بأنك تعرف أنك تستطيع ، وأثبت لنفسك أنك لم تحاول بعد بأقصى استطاعتك ، وعندما تعتقد أنك فعلت كل ما يمكنك فعله ولم يعد يمكن فعل المزيد ، حينها أعد التفكير من جديد

أجل ، تستطيع!

الحياة كيس من البازلاء المجمدة!

بعد أسابيع قليلة من رحيل زوجتي جورجيا إلى السماء كنت أحضّر العشاء لي ولولدي ، اخترت أن أستخدم البازلاء المجمدة لتحضير طبق الخضراوات ، وبينما كنت أفتح الكيس انزلق من بين يدي وسقط على الأرض وتدحرجت حبات البازلاء في كل مكان كما لو أنها كرات بلي زجاجية ، حاولت أن أجمعها باستخدام مكنسة ولكن مع كل محاولة كانت الحبات تتدحرج في أنحاء المطبخ مرتطمة بالحائط في الجانب المقابل ومتدحرجة في الاتجاه الآخر

في ذلك الوقت كنت أمرّ بأوقات عصيبة ففقدان شريكة الحياة هو ألم لا يحتمل ، جثوت على ركبتي ويديّ وجمعت حبات البازلاء مشكلاً كومة كي أتمكن من التخلص منها ، كنت ألتقطها وأنا نصف ضاحك ونصف باك ، فقد استطعت أن أتحسس الفكاهة فيما يحدث ، ولكّن أمراً كهذا لا يعني كثيراً لشخص يحاول التعامل مع حزنه ومأساته بحيث لا يحطمانه

* Michael T. Smith

http://www.agiftofinspiration.com.au

في الأسبوع التالي وفي كل مرة كنت أتواجد فيها في المطبخ كنت أعثر على حبات من البازلاء ناجية من عملية التنظيف الأولى . استمرت حبات البازلاء بالظهور سواء في الزاوية ، أو خلف أرجل الطاولة ، أو بين الخيوط الخارجة من نهاية السجادة أو تحت الفرن ، وبعد ثمانية أشهر سحبت الثلاجة لأنظّف خلفها وإذ بعشرات حبات البازلاء المتحجرة جداً مختبئة تحتها

في الوقت الذي وجدت فيه تلك الحبات المتبقية من البازلاء كنت قد بدأت أتعرف إلى امرأة رائعة التقيتها في مجموعة لدعم الأرامل والأرملات ، وبعد أن تزوجنا تذكرت تلك الحبات التي عثرت عليها تحت الثلاجة وعندها أدركت أن حياتي كانت مثل ذلك الكيس من البازلاء المجمدة ، فقد تمزقت بسبب خسارتي لزوجتي بالإضافة إلى أنني كنت في مدينة جديدة في عمل يتطلب الانشغال ، وبرفقة ابن يجد صعوبة في التكيف مع محيطه الجديد ومع فقدانه لوالدته . لقد كنت محبطاً وكنت أشبه بكيس من البازلاء المجمدة المتناثرة على الأرض لأن حياتي بأكملها كانت منهارة ومبعثرة .

عندما تحبطك الحياة وعندما ينهار كل شيء اعتدت عليه وعندما تعتقد بأنك لن تتمكن أبداً من اجتياز الأوقات الصعبة ، تذكر بأن هذا كله مجرد كيس من

حبات البازلاء المتناثرة ، بمقدورك أن تلتقط هذه الحبات لتستمر الحياة مجدداً كن على يقين بأنك ستجد كل الحبات ، في البداية ستجمع الحبات السهلة المنال في كومة وستلتقطها وتمضي قدماً ، ولاحقاً ستجد حبات البازلاء الأكبر والتي كانت صعبة المنال فيما سبق ، وعندما تجمع كل الحبات ستستعيد حياتك بأكملها من جديد .

الحياة التي تعرفها قد تتبعثر في أي وقت ومع ذلك ستبقى مستمرة ، ولكن درجة سرعتك في جمع حباتك المبعثرة هو أمر يعتمد عليك ، فهل ستستمر في بعثرتهم بالمكنسة من حولك أم ستلتقطهم واحدة تلو الأخرى وتستجمع حياتك من جديد؟

If you don't like something, change it. If you can't change it, change your attitude.

إن لم يعجبك أمر ما غيره . إن لم تستطع تغييره ، غيّر طريقة تعاملك معه

Maya Angelou

Difficult times disrupt your conventional ways of thinking and push you to forge better habits of thought, performance and being.

تعرقل الأوقات الصعبة طرقك المعتادة في التفكير وتدفعك إلى تشكيل عادات جديدة في التفكير وفي التصرف وفي التعبير عن نفسك .

Robin S. Sharma

جهاز تعليمي جديد

نقدم لكم جهاز تنظيم المعرفة البيولوجي-البصري الجديد ، الذي يحمل الاسم التجاري كتاب .

الكتاب هو طفرة ثورية في عالم التقنية لا أسلاك ولا دارات كهربائية ولا بطاريات حتى ، ليس عليك وصله بشيء أو تشغيله ، استخدامه سهل جداً وحتى الأطفال يمكنهم تشغيله

كما أنه مُنَضّد وقابل للحمل ، ويمكن استخدامه في أي مكان حتى وأنت تجلس بقرب المدفأة ، إضافة إلى أنه قوي بما يكفي ليحتوي أكبر قدر ممكن من المعلومات بشكل مشابه لأقراص CD

كيف يعمل:

يتألف الكتاب من أوراق (قابلة لإعادة التدوير) ومرقمة ترقيماً تسلسلياً ، حيث يمكن لكل ورقة تخزين آلاف البتات من المعلومات تثبت هذه الصفحات معاً بواسطة جهاز ملائم ومخصص لهذا الغرض يدعى

* Author unknown

http://www.agiftofinspiration.com.au

الغلاف ، والذي يحافظ على بقاء الأوراق وفق الترتيب الصحيح

تسمح تقنية الورقة غير الشفافة للمصنِّع باستخدام جانبي الورقة معاً ، مما يضاعف من كمية المعلومات المخزنة ويقلل من تكاليف الإنتاج ، وتنقسم آراء الخبراء حول إمكانية زيادة كمية المعلومات المخزنة في الصفحة الواحدة ، لكن في الوقت الراهن فإن الكتب التي تحوي كمية معلومات أكبر تستخدم ببساطة صفحات أكثر

يتم مسح كل ورقة بصرياً وتسجل المعلومات في الدماغ مباشرةً ، ويمكنك الانتقال إلى الصفحة التالية بحركة سريعة من الاصبع ، كما يمكنك إمساك الكتاب في أي وقت والبدء باستخدامه بمجرد فتحه

وعلى خلاف أجهزة العرض الأخرى فإن الكتاب لا يتوقف عن العمل أو يتعطل بشكل مفاجئ ولا يتطلّب إعادة التشغيل ، ويمكن حتى أن يسقط على الأرضية وتدوس عليه بدون أن يتضرر ، لكن على الرغم من ذلك فمن الممكن أن يصبح غير قابل للاستخدام إذا سقط في الماء لفترة طويلة من الزمن تسمح لك ميزات التصفح في هذا الجهاز بالانتقال الفوري لأي صفحة والتمرير للأمام والخلف كما تشاء ، كما تأتي العديد من هذه الأجهزة مزودة بميزة الفهرس ، والذي يحدد بدقة مكان مجموعة محددة من المعلومات لاستعادتها بشكل فوري

تسمح لك «العلامة المرجعية» الاختيارية بفتح الكتاب في نفس المكان الذي تركته به في الجلسة السابقة (حتى لو كان الكتاب مغلقاً) . تصميم العلامات المرجعية متوافق مع معايير التصميم العالمية وبالتالي يمكنك استخدام علامة مرجعية واحدة مع كتب مصنعة من قبل مصنعين مختلفين ، كما يمكن استخدام عدة علامات مرجعية في كتاب واحد إذا رغب المستخدم في تخزين عدة مشاهدات في الوقت ذاته ، لكن هذا العدد لا يمكن أن يتجاوز عدد صفحات الكتاب .

كذلك يمكنك كتابة ملاحظات شخصية بجانب النص داخل الكتاب عن طريق استخدام أداة برمجية اختيارية تدعى قلم الرصاص وهي أداة قابلة للحمل وللمحي . مكتبة الرمحي أحمد

إذاً لدينا هنا جهاز قابل للحمل ومتين وسعره في متناول الجميع ، دعونا نرحب بالكتاب كمبشر بموجة الترفيه الجديدة ، ونود إخباركم أيضاً أن الطلب على شراء الكتاب يبدو مؤكداً جداً بسبب التزام الآلاف من صناع المحتوى بالنشر على هذه المنصة ، وكذلك تقول الشائعات أن المستثمرين يتزاحمون للاستثمار فيها ، لذا ترقبوا أعداداً ضخمة من العناوين الجديدة التي ستنشر قريباً

القراءة الكتاب متعة لم ولن تصل إليها القراءة الالكترونية . أجل ، فأوراق الكتاب حنونة وملمسها دافئ ، وفي العودة لأصل الأشياء متعة لا تضاهى ،لذا أرجو أن تكونوا مستمتعين بقراءة كتابي الورقي هذا!

لطالما كانت الكتب والقراءة تهدف إلى إحداث فرق وتغيير في جوهر الإنسان ومضمونه .. ليس في شكله وهو يحمل مجلدات الكتب
تملء قلبه سعادة ورضا   تشغل عقله بما هو جديد
لا تهتم الكتب بالمظاهر أبداً
سأبدو مثل أي شخص يقضي ساعات طويلة أمام شاشة هاتفه يلعب
لكنني أصنع نفسي وذاتي بقراءة الكترونية
أعتقد هذا الفرق بين روح القراءة وشكل القراءة
لذا أتمنى أن تستمتعوا بقراءة هذا الكتاب الالكتروني الذي صورته لكم

المبدف   الرمحي أحمد

There are many little ways to enlarge your world. Love of books is the best of all.

هناك العديد من الطرق البسيطة لتوّسع عالمك ، وحب الكتب هو أفضلها على الإطلاق .

- Jacqueline Kennedy

"Today a reader, tomorrow a leader"

اليوم قارئ ، وغداً قائد .

-Margaret Fuller

إنها حياة أكثر متعة الآن

لقد قررت أن أعتبر الشيخوخة بمثابة الهدية بالنسبة لي

فأنا الآن ، وربما للمرة الأولى في حياتي ، الشخص الذي طالما رغبت أن أكونه ، أوه ولكن ذلك لا ينطبق على جسدي حيث أشعر أحياناً باليأس منه ومن التجاعيد والعيون المتهدلة ، وأفاجأ أحياناً بذاك الشخص العجوز الذي يسكن في مرآتي كلما نظرت إليها ولكنني لا أتألم بسبب هذه الأشياء لفترة طويلة

أنا لن أستغني أبداً عن أصدقائي المذهلين وحياتي الرائعة وعائلتي المحبة مقابل تقليص عدد الشعر الرمادي في رأسي أو مقابل الحصول على بطن ممسوح أكثر . بما أني أصبحت مسناً أصبحت أكثر لطفاً مع نفسي وأقل نقداً لذاتي وأصبحت صديق نفسي ، أصبحت لا أوبخها بسبب تناول الكثير من الكعك المحلى أو لعدم توضيبي لسريري أو شرائي ذلك الاسمنت السخيف الذي لا أحتاجه بل إنه سيشكل تدعيماً لفناء منزلي

* Sue Anne

http://www.rogerknapp.com

المرصوف ، كما أصبح يحق لي تناول وجبة دسمة ، وأن أكون فوضوياً ، وأن أكون مسرفاً ، لقد رأيت العديد من أصدقائي وهم يرحلون عن هذا العالم في وقت مبكر جداً قبل أن يفهموا الحرية الكبيرة التي تأتي مع التقدم في العمر

ليس من شأن أحد إن اخترت أن أقرأ حتى الرابعة صباحاً وأن أنام حتى الظهر ، سوف أرقص مع نفسي على تلك الأنغام الرائعة من الخمسينات والستينات وإذا رغبت فإنني -في الوقت نفسه- سأبكي على حب ضائع . سوف أسير على الشاطئ بلباس البحر الضيق على جسدي المنتفخ ، وسوف أغوص بتهور إذا أردت فعل ذلك ، بالرغم من نظرات الشفقة من مرتدي البكيني ؛ ولكن هم أيضاً سيصبحون عجائز

أعلم بأنني أصبحت أنسى أحياناً ، ولكن أيضاً من الجيد أن تكون بعض فترات الحياة منسية ، وفي النهاية أنا أتذكر الأشياء المهمة بكل تأكيد تحطم قلبي على مر السنين ، فكيف يمكن لقلبك ألا يتحطم عندما تفقد أحبائك ، أو عندما يعاني طفلك ، أو حتى عندما تصدم سيارة حيوانك الأليف العزيز على قلبك؟ ولكن القلوب المحطمة هي ما يمنحنا القوة والتفهم والرحمة ، القلب الذي لم يتحطم أبداً هو قلب غير نابض عقيم ولن يدرك يوماً متعة ألا يكون مثالياً

لقد أنعم الله عليّ بأني عشت حياة طويلة بما يكفي كي أرى لون شعري يتحول إلى الرمادي ، ولكي تنقش ضحكاتي في أيام شبابي تجاعيدَ عميقة تملأ وجهي ، فهنالك العديد من الناس الذين لم يضحكوا ، ورحل الكثيرون قبل أن يتحول شعرهم إلى اللون الفضي يمكنني الآن أن أقول «لا» وأنا أعنيها ، وأن أقول «نعم» وأنا أعنيها ، من الأسهل عندما تصبح مسناً أن تكون أكثر إيجابية ، لأنك لا تهتم كثيراً بما يفكر به الناس الآخرون . لم أعد أسائل نفسي مطلقاً ، حتى أنني امتلكت الحق في أن أكون مخطئاً!

لذلك ولكي أجيب على سؤالك ، أنا أحب أن أكون مسناً فهذا يجعلني حراً ، إني أحب الإنسان الذي أصبحت عليه ، لن أعيش للأبد ولكن بما أني لازلت هنا فلن أضيع الوقت بالتحسر على كان ما يجب أن يحدث أو بالقلق حول ما سيحدث ، وسأتناول الحلوى كل يوم!

بياض الثلج
القصة الحقيقية

كان هناك فتاة جميلة لها خدين أبيضين كالثلج - باستثناء عندما ذهبت إلى تلك النزهة وعادت حاملة معها نبات اللبلاب السام لكن هذا ليس موضوعنا- كان اسمها بياض الثلج

حدقت ملكة وضيعة تعيش في الجوار في انعكاسها بالمرآة، وكونها غير واثقة من نفسها، وأصبحت في منتصف العمر سألت المرآة: «أيتها المرآة، أيتها المرآة على الحائط، من هي أجمل النساء على وجه الأرض؟»

أجابتها المرآة « أنت يا ملكتي الأجمل من الجميع»، ولأن بطارية جهاز الملكة الذي يساعدها على السمع كانت ضعيفة لم تسمع ما أضافته المرآة هامسة «باستثناء التجاعيد على جبينك، والوحمة المشعرة على أنفك»

في أحد الأيام سألت الملكة المرآة السؤال نفسه للمرة المليون فقد بدأ الزهايمر يفعل فعله، ولكنها جفلت عندما جاوبتها المرآة: «أنت يا ملكتي جميلة، هذا صحيح . ولكن

* Annie McMahon

https://letterpile.com

ما تزال بياض الثلج أكثر جمالاً منك بآلاف المرات»

مشت بعيداً وهي غاضبة جداً وتمتمت المرآة لنفسها «لدى الفتاة القليل من البثور في وجهها لكونها مراهقة ، ولكن بوجه عام هذه البثور أجمل من الجيوب الداكنة التي تحيط بعينيك»

حسناً إنكم تعلمون بقية القصة ، زارت الملكة الوضيعة بياض الثلج حاملة معها تفاحة سامة ، وبعد أن أكلت بياض الثلج التفاحة غطت في نوم عميق فوضعها الأقزام في تابوت زجاجي في الخارج وكانوا يتناوبون في مراقبتها ويجمعون لها الحطب لإشعال النار حولها وجعلها تتوهج أكثر

ومن ثم جاء الأمير وقبَل بياض الثلج برغم البثور التي على وجهها وكسر التعويذة ، استيقظت بياض الثلج لترى أمامها الأمير الشاب الذي يملك زغباً فوق شفته العليا وحذاء غير مربوط ، ولم يكن يعرف كيف يقبل أيضاً ولكنها -بطريقة ما- وقعت في حبه

وكافحا سوية في زواج سعيد بالمجمل بعد ذلك

[من قال إن الحب يقتضي الكمال في المحبين؟ من يحبك فعلاً سيحبك بإيجابياتك وسلبياتك ، وسيعيش معك الحياة بحلوها ومرها ، آن لنا أن ننسى قصص الطفولة المثالية!]

True love doesn't happen right away; it's an ever-growing process. It develops after you've gone through many ups and downs, when you've suffered together, cried together, laughed together.

لا يحدث الحب الحقيقي في مكان ما بعيد ، إنه عملية متنامية ومستمرة دوماً . يكبر الحب بعد أن تمرا بالتقلبات صعوداً وهبوطاً ، وأنتما تعانيان سوية ، وأنتما تبكيان سوية ، وأنتما تضحكان سوية

Ricardo Montalban

Love is friendship that has caught fire. It is quiet understanding, mutual confidence, sharing and forgiving. It is loyalty through good and bad times. It settles for less than perfection and makes allowances for human weaknesses.

الحب هو صداقة اشتعلت فيها النيران . إنه التفهم التام والثقة المتبادلة والمشاركة والتسامح . إنه الإخلاص في الأوقات الجيدة والسيئة ، والحب لا يطلب الكمال ويتفهم ضعفنا كبشر .

Ann Landers

لا تقطف الزهرة، صادقها!

Once upon a time, there lived a lonely seed named Lia. She lived in the soil. Lia lived with her mother and father. They sent her to a school of seeds. One thing was different about Lia, she was sad as she was not growing. One day Lia saw something green coming out of her. She went near mirror to see it. It was a sapling.

As time passed, months flew by and Lia plant grew and grew and grew. Months flew by and Lia became a teenager. She went to college. Lia was no more sad and she was happy. One day she saw a bud on the stem. Fancy, the day came when the bud opened up. It was a beautiful flower on the stem. It looked nice and attracted insects, which helped in pollination.

One day, the flower saw a girl coming. When the girl came near, the flower said"good morning" The girl also said "Good morning" and then they both became best friend.Lia thought that now she was no more alone. And, they lived happily ever after.

---

* Nainika Kumar

http://www.storystar.com

كان ياما كان في قديم الزمان ، كان هناك بذرة وحيدة اسمها ليا تعيش في التربة مع والدها ووالدتها ، وقد أرسلاها إلى مدرسة للبذور . كانت ليا تختلف عن بقية البذور بشيء واحد ؛ لقد كانت حزينة لأنها لم تكن تنمو

وفي أحد الأيام رأت ليا شيئاً ما أخضر ينبثق من داخلها ، فذهبت لتنظر في المرآة لتراه ، لقد كان شتلة

مر الوقت وانقضت عدة أشهر بسرعة كانت خلالها نبتة ليا تنمو وتنمو ، وبعدها بعدة أشهر أخرى أصبحت ليا مراهقة ، ذهبت إلى الكلية ، لم تعد ليا حزينة بل أصبحت سعيدة . وفي أحد الأيام شاهدت برعماً على الساق ، ثم أتى ذلك اليوم الذي تفتح فيه البرعم وخرجت منه زهرة جميلة ، لقد بدت رائعة وجذبت الحشرات التي تساعد على عملية التلقيح

وفي أحد الأيام شاهدت الزهرة فتاة قادمة ، وعندما أصبحت الفتاة قريبة قالت الزهرة : «صباح الخير» ، فردت الفتاة : «صباح النور» ثم أصبحتا أفضل صديقتين ، واعتبرت ليا أنها لم تعد وحيدة على الإطلاق ، وعاشتا بسعادة بعد ذلك

!هل سألنا أنفسنا يوماً لماذا نقطف الأزهار لنعبر عن حبنا أو تهنئتنا أو مواساتنا لأحدهم؟ هل من الضروري أن تذبل زهرة -على الأقل- للتعبير عن مشاعر ما أياً كانت؟!

It's been proven by quite a few studies that plants are good for our psychological development. If you green an area, the rate of crime goes down. Torture victims begin to recover when they spend time outside in a garden with flowers. So we need them, in some deep psychological sense, which I don't suppose anybody really understands yet

لقد أثبتت عدة دراسات أن النباتات مهمة لتطورنا النفسي . إذا حولت مكاناً إلى منطقة خضراء فإن معدل الجريمة ينخفض ، والضحايا الذين تعرضوا للتعذيب يبدؤون بالتعافي عندما يمضون الوقت في حديقة مليئة بالأزهار . إذاً نحن بحاجتهم وعلى أحد المستويات النفسية العميقة ، الأمر الذي لا أعتقد أن أحداً قد فهمه حقاً بعد

Jane Goodall

rotect your nature, It's your mother!

احم الطبيعة ؛ فهي أمك!

أهدافي للعام الجديد

إنه يوم بارد وعاصف ، وأنا جالس على الطاولة أمام النافذة أحاول كتابة الأهداف التي سأنفذها في العام الجديد ، أو على الأقل هذا ما يفترض أني أفعله ، لكنني في الواقع كنت أمضي وقتاً أطول في مشاهدة الأوراق الجافة وهي تتدحرج على الرصيف أكثر من الوقت الذي كنت أكتب فيه

يطلبون منا في جلسات الدعم الجماعي كل عام قائمة بأهدافنا للعام الجديد ونناقش هذه الأهداف قبل أسابيع من بداية العام ، بعض هذه الأهداف طموح للغاية *سأتحكم بغضبي ، لن أكتئب ، والبعض الآخر* بسيط جداً : *سأتوقف عن تناول الكثير من الحلويات ، سأكثر من تناول السلطات وأقلل من كمية تناولي للطعام كثير التوابل*

كان النقاش حماسياً ، وعندما ستجتمع مجموعتنا في الخميس التالي سنقرأ قوائمنا بصوتٍ عالٍ ونضع وعوداً مغالى بها ، ثم في الأسبوع الذي يليه سننسى

* Rohini Gupta

http://everydayfiction.com

هذه الوعود ولن يكون هناك أحد متبلد المشاعر لدرجة أن يسأل إن التزمنا بأي منها

في المنزل اختفت الحماسة لهذا الأمر منذ أمدٍ بعيد لكن عليّ التفكير في بعض الأهداف ، إنها تبقيني مشغولاً خلال المساء الطويل ليوم ٣١ ديسمبر\كانون الأول ، حيث يهبط الظلام سريعاً وأخلد للنوم مبكراً ، ومن الصعب معرفة متى تبدأ احتفالات منتصف الليل في هذا الحي الهادئ

في النهاية ليس مهماً ما قد أكتبه ، لأن تلك الورقة ستضيع في البداية بين أكوام الأوراق على مكتبي ، من ثم سينتهي بها المطاف مستقبلاً في ظلام سلة المهملات .

لكن كان عليّ كتابة شيء ما ، لذا جلست أمام النافذة وبدأت أقضم نهاية قلم الرصاص بدأ الظلام يزداد ، إنه يوم شديد البرودة وكئيب والشوارع خالية الآن ، لا شيء سوى عويل الريح وصيحة طويلة ومتكررة – ربما كانت تصدر عن طائر

كتبت : *تناول الطعام بانتظام أكبر* ، إنه أول هدف أكتبه كل عام ، دائماً أعد نفسي أن آكل بشكل أفضل إلا أنني نادراً ما أتكلّف عناء ذلك . إنني وحيد وفي الستين من عمري وهذا ما يجعل الطعام ليس من أولوياتي ، أفوّت أحياناً وجبتيّ الغداء والعشاء ، وأحياناً

أسخن الحساء وأتناوله ، ما الفائدة؟ من سيلاحظ؟ الأولاد نادراً ما يتصلون فهم مشغولون للغاية بحياتهم الخاصة ، وليس لديهم الوقت للسؤال عن أحوالي

تصدر الصيحة مرة أخرى ، إنها رقيقة ومرتفعة وحزينة ، أي نوع من الطيور يصدر صوتاً كهذا؟

عليّ التوقف عن الإصغاء للضوضاء ومتابعة كتابة قائمتي

سأبدأ في التنزه ليلاً ، سأخرج من المنزل أكثر .

لن أكتئب ، هذا هدف آخر أكتبه دائماً ، هدف غير واقعي لا يمكنني الالتزام به . لم يعد لدي ما أكتبه ، ما الذي سيملأ ساعاتي الطويلة والوحيدة التي غالباً ما أقضيها غارقاً في بحرٍ من الذكريات ، هل يمكن لأي شيء أن يوقف هذا الهبوط المخيف إلى قاع اليأس؟ لا يوجد أي هدف يمكنه فك هذا السحر

صيحة حادة مجدداً ، هنالك شيء ما في الخارج

هزت الريح الأغصان مقابل النافذة ، نظرت إلى الخارج فلم أر شيئاً ، هبط الظلام ولكن لم تُضاء إنارة الشارع بعد ، مرت سيارة وحيدة وهناك بعض المارة في المكان يهرولون مسرعين

هذا الجزء من شارع دلهي الجانبي غير مزدحم ، يتجمع الناس عادةً حول سوق الأكشاك في نهاية الطريق ، فهناك كشك الشاي الذي يقدم شاي ماسالا

الساخن والذي أشم رائحته كلما فتحت بابي ، وبائع الموز ، وبائعي الجوز الذين يشكلون نسقاً والذين ينزلون من الجبال دوماً في هذا الوقت من العام ناشرين أكواماً من الجوز الجبلي الجاف ومعلقين ستراتهم المبهجة والمصنوعة يدوياً على أعمدة الإنارة

كل الأكشاك أقفلت وخلت الآن .

ثم لاحظت حركة بسيطة جداً تحت نافذتي ، هنالك شيء ما يربض تحت أغصان شجيرة القطيفة (الأذريون) ، ذلك الصف الوحيد من الأزهار والذي يعتبر حجتي الوحيدة للاهتمام بالحديقة ، شيء ما يتحرك على الممر المرصوف ، يبدو جسمه صغيراً ، هل يكون طائراً جريحاً؟

غطيت نفسي بشالٍ دافئ وفتحت الباب الرئيسي ، كان يكافح للتحرك نحو الدرج لكن الريح كانت ترميه بالأوراق الجافة وتهدده بأنها ستطرحه أرضاً ، وبينما كان يصارع عرفت ما هو

إنها هرة صغيرة ، كتلة صغيرة من الفرو الرمادي غارقة في الظلام .

نظرت حولي فلم أر قططاً ولا أناساً ولا أي مؤشر يدل من أين أتت ، وعلى الرغم من أن القطط المشردة ليست قليلة ولكنها نادراً ما تكون مثيرة للشفقة هكذا

أصدرت مجدداً صوتاً رقيقاً ويائساً ، كانت تحاول الوصول

إلى الدرجة الأولى لكنها انهارت وبقيت ممددة في مكانها

عندما حملتها كانت باردة كالجليد وأمكنني تحسس كل عظامها وفقراتها ، كانت مجرد هيكل عظمي ، استغربت كيف صمدت حتى الآن

أدخلتها إلى الدفء ، لففتها وسقيتها حليباً ساخناً ، ففتحت عينين خضراوين رائعتين لا تتناسب ضخامتهما مع ذلك الوجه المنكمش ، ونظرت إليّ ثم تمتمت في محاولة منها للمواء ، مسدت جسدها الذي كان مشدوداً كالعصا والذي بدأ يستجيب لدفء يدي .

بعد قليل تكورت في حضني ونامت

أضيئت أعمدة الإنارة في الشارع ، وبدأ الظلام يزداد في غرفتي لكن لا يزال بإمكاني التحرك بدون عناء ، إنني راضٍ عن الجلوس في هذا الغسق المريح دون عمل سوى الاستماع لصفير الرياح

ثم تذكرت ماذا كنت أفعل ونظرت إلى النصف الفارغ من الورقة التي كنت أكتب عليها أهدافي ، إنها نفس الأهداف التي كتبتها كثيراً من قبل باستثناء هدف واحد -الهدف الذي أتى هو إلي

سأفاجئ أصدقائي في جلسات الدعم الجماعي هذا العام بهدف غير تافه على الإطلاق ، والذي سأدعوه هدف الاعتناء بالقطة

والذي سألتزم بتنفيذه هذه المرة!

Treat your parents with loving care, you will only know their value when you see their empty chair.

عامل والديك بحب واهتمام لأنك ستعرف قيمتهما فقط عندما ترى كرسياهما شاغرين .

Never forget your parents they are the reason why you are who you are.

لا تنس والديك أبداً ، إنهما المسبب لما أنت عليه الآن .

هدايا من القلب

وفقاً لإحدى الأساطير ، كان هناك فتى شاب يجوب الصحراء عندما وجد مصادفة نبعاً من الماء العذبة الصافية كالكريستال ، كان الماء طيب المذاق للغاية مما دفعه لملء حافظته الجلدية بالماء حتى يمكنه أخذ بعضه إلى معلمه وهو شيخ مسن في القبيلة

وبعد رحلة دامت أربعة أيام قدم الفتى الماء للرجل العجوز الذي شرب حتى ارتوى ، ثم ابتسم بمودة ، وأكثر من شكر تلميذه على هذا الماء العذب ، فعاد الفتى إلى قريته والسعادة تملأ قلبه

لاحقاً ، سمح المعلم لتلميذ آخر بتذوق الماء ، لكن ما إن تذوق التلميذ الماء حتى بصقه وقال إن مذاقه بغيض ، فمن الواضح أنه أصبح سيء المذاق بسبب حافظة الماء الجلدية ، فاعترض التلميذ قائلاً : «معلمي ، لقد كان الماء ذو طعمٍ كريه ، فلماذا تتدعي أنه يعجبك؟»

أجاب المعلم : «أنت تذوقت الماء فقط بينما أنا

---

* Michael Josephson

http://www.agiftofinspiration.com.au

تذوقت الهدية ، إن الماء هو مجرد مظهر لفعل مليء بالمحبة والمودة ولا يوجد ما هو أكثر حلاوة من ذلك ، فالهدايا النابعة من القلب تستحق أن تقابلها بمشاعر من الامتنان والعرفان بالجميل

أعتقد أننا نفهم هذه العبرة بشكل أفضل عندما نتلقى هدايا المحبة البريئة من الأطفال الصغار ، سواءً كانت طبقاً من الخزف أو سواراً من المعكرونة ، والاستجابة الطبيعية والمناسبة هي التقدير والإعراب عن الشكر لأننا نحب فكرة أنهم قدموا لنا هدية

لا يحدث الامتنان دائماً بشكل طبيعي ، فللأسف معظم الأطفال والعديد من البالغين يقدرون فقط الأشياء التي تعطى لهم أكثر من تقديرهم للمشاعر التي تجسدها هذه الأشياء .

لذا علينا تذكير أنفسنا وتعليم أطفالنا حول جمال ونقاء المشاعر وعن الإعراب عن الامتنان ، ففي النهاية تبقى الهدايا النابعة من القلب هدايا موجهة للقلب حقاً

هل أنت مستعد أم لا؟

It's not that simple, Charli! I can't just tell them that I don't want the kid! That I'm too young to handle this responsibility and don't want it anyway! It's a child, Charli! It's my niece.

"I understand that, Maddox! Believe me, I understand. I'm not trying to be heartless here, and I want the best for that little girl. But what about Isobel's parents? Shouldn't they have a right to the kid?"

- «ليس الأمر بهذه البساطة يا تشارلي ، لا أستطيع أن أخبرهم ببساطة بأنني لا أريد الطفلة ، وبأنني صغير جداً على تحمل هذه المسؤولية ولا أريد تحملها على أية حال ، لا تنسي يا تشارلي إنها ابنة أخي»

* Kelly Castillo

http://everydayfiction.com

- «أنا أتفهم ذلك يا مادوكس، صدقني أنا أتفهمك، وأنا لا أحاول أن أكون عديمة الرحمة هنا فأنا أريد الأفضل لتلك الفتاة الصغيرة، ولكن ماذا بشأن والدي إيزابيل؟ أليس من المفترض أن يكون لهما الأولوية في الحصول على الطفلة»

- «ولكن يا تشارلي هذا ليس قراري، فقد عينني أخي وصياً شرعياً على ابنته، ولا أعتقد بأن هذا من الأشياء التي يمكنني تجاهلها فهي الآن ابنتي من الناحية القانونية، ولن أقوم بتسليمها لأناس لم ألتق بهم من قبل لمجرد اعتقادي بأنني غير قادر على تحمل هذه المسؤولية»

- «ألم تلتق بوالدي إيزابيل من قبل؟ لا يمكن أن أصدق ذلك، ولا حتى في حفلة الزفاف؟»

- «قال شيب بأن والديها كانا فاشلين وكانت تشعر بالحرج منهما، وقد كانا على دراية بشعورها هذا، لذا أخرجا نفسيهما من حياتها عندما ذهبت إلى بوسطن ولم يحصل بينهما أي تواصل منذ ذلك الحين، أنا لا أعرف القصة كاملة ولكن .»

- «تباً»

- «نعم يمكنك أن تقولي ذلك مجدداً»

- «إذا فأنت حقاً كل ما تبقى لهذه الفتاة»

- «هناك خيار آخر، سيأتي قسم رعاية الأطفال

خلال يومين لإجراء تقييم لي ، وإذا توصلوا إلى قرار بأني غير مؤهل بشكل كامل لتربية طفل ، بإمكانهم حينها أن يأخذونها بعيداً» .

- «ماذا يعني ذلك؟» .

- «هذا يعني بأنهم سيعرضونها للتبني ، ومن ثم أعتقد بأنهم سيختارون لها أبوين عن طريق الحظ خلال بضعة أشهر ، وسأكون مجبراً على التخلي عنها للعائلة التي ستتبناها وسيكون الأمر عائداً لهم بالسماح لي برؤيتها مجدداً أو لا »

- «حينها لن يكون خطؤك ، أنت تعلم أن هذا صحيح . .»

- «إن الأمر لا يتعلق بالخطأ والصواب يا تشارلي ، إنه . . .»

- «مادوكس أنت لن تخذل أخاك إذا حصل ذلك ، فإنه شيء خارج عن سيطرتك»

- «لكنها ابنة أخي وأنا سوف أخذلها إذا ما تخليت عنها ، لا أتوقع منك أن تتفهميني ولكن في رأيي على الأقل ليس هناك خيار آخر سوى أن أربيها» .

- «حسناً ولكن فكر في الأمر ملياً يا مادوكس ، أنت في الثالثة والعشرون من عمرك فقط وأنت بكل تأكيد لا تعرف أي شيء عن تربية الأطفال ، ولم تمض سنة بعد على امتلاكك عملاً حقيقياً ، كما أنك تحضر

صفاً مسائياً ، ولا تملك منزلاً ولم تستقر في مكان واحد أكثر من سنتين ، حتى إنك تركب دراجة نارية يا مادوكس!»

- « وماذا يعنى ذلك؟»

- «لذا إذا قررت أن تتخذ هذا القرار يجب أن تغير كل هذه الأمور بدون استثناء ، دعنا نقول أن كل شيء سيسير على ما يرام في التقييم وأنهم سيقررون أنك مؤهل لرعاية ليندسي ، حينها أيها الأب الفجائي عليك الحصول على وظيفة ثابتة ، وأن تؤجل المدرسة لبضع سنوات ، وأن تجد شقة أكبر أو ربما منزلاً منفصلاً حتى ، وأن تستبدل دراجتك بسيارة دفع رباعي أو ما شابه ، وعليك التواجد في المنزل كل ليلة في ساعة مبكرة لأن لديك طفلة تنتظرك ، وانس أمر المال لأن كل قرش ستجنيه ستصرفه على إطعام وإلباس وتأمين مستقبل هذه الطفلة»

- «حسناً لقد فهمت قصدك ، ولكن يجب أن تعلمي أن المرء لا يستيقظ في يوم ما ويقرر أن يكون أباً ، حتى أخي وزوجته لم يستيقظا في ذاك اليوم ويقررا أن يموتا ، في مثل هذه الحالة لا وقت للعد التنازلي إن الأمر ببساطة هل أنت مستعد أم لا»

- «أنا أعلم يا مادوكس ، أنا آسفة أنا لم أقصد أن . . .»

- «أعرف بأنك لم تقصدي ، أنا أعرف . لا أعرف كيف يمكن لأي شخص أن يتخذ مثل هذا القرار في بضعة أيام ، إن هذا لجنون ، ولكنني أعتقد . . .أعتقد بأنني سأتفهم فيما لو أثر هذا الأمر على علاقتنا أيضاً»

- «ماذا تقول؟ ما الذي تقصده؟»

- «أعني أنه من الواضح أنك غير مرتاحة لهذا الأمر ، وليس هذا ما اتفقنا عليه أيضاً ، لم يكن لدي أي توقعات غير منطقية وأنت لست مضطرة أن تتورطي في هذا يا تشارلي لمجرد أنني اخترت ذلك ، أريدك أن تعلمي أنني لن ألومك فيما لو قررت إقصاء نفسك عن كل هذا»

- «هل هذا ما تريده الآن ، هل أنت واثق من أنك تريد الطفلة؟»

- «متأكد الآن أكثر من أي وقت مضى»

- «إذاً أنا أريد ذلك أيضاً»

- «كلا يا تشارلي»

- «نعم فعلاً»

- «أنا لا أطلب منك أن تتحملي هذا .»

- «أنت لم تسألني ، ولكن أنا أخبرك»

- «إنها عائلتي ، وأنت فقط في الحادية والعشرين .»

- «مهلاً!»

- «لا تفعلي ذلك يا تشارلي»

- «أنا أحببتك منذ كنت في الثانية عشرة من عمري ، شيبلي هو من علمني كيف أقود بشكل أفضل ، وكنت أمضي كل عطلة مع عائلتكم ، وأنا أعلم بأنكما أمضيتما معظم حياتك أنت وأخيك سوية ولكنكما أصبحتما عائلتي أيضاً ، لقد كان أخي أيضاً لذا لن أتخلى عنك الآن ، فلا تتعب نفسك في محاولة إقصائي عن هذا الأمر»

- «لكن هذا أمر مختلف كلياً»

- «لقد كنت معك في غرفة الإنتظار تلك يا مادوكس ، لا تنس ذلك . لقد كنت معك في اليوم الذي ولدت فيه ورأيتك عندما وقعت في حب تلك الفتاة الصغيرة ، ولا يمكنني أن ألومك على قرارك ، ولست متفاجئة به ، ولكن كان عليَ أن أتأكد بأن هذا ما تريده حقاً ، وليس مجرد أمر تشعر بأنك مجبر عليه ، أنا أريد أن أراك سعيداً ، وإذا كان هذا ما ترغب القيام به حقاً فأنا هنا معك» .

- «ولكن سيأتي يوم ما حين . . .»

- «ذلك اليوم بعيد جداً ، أما اليوم فكل ما يهمني أن أساعدك في النجاح في اختبار الرعاية»

- «ولكنك لست مضطرة . . .»

- «أنا أريد ذلك، أخبرني فقط ما الذي يتوجب علينا فعله»
- «حسناً أول ما يجب علينا فعله هو. . .»
- «ما هو؟!»
- « تشارلي، هل تتزوجيني؟»

[من يحبك سيدعمك مهما كان ظرفك]

True love is selfless. It is prepared to sacrifice.

الحب الحقيقي غير أناني ، إنه مستعد للتضحية

Sadhu Vaswani

Love is when the other person's happiness is more important than your own.

الحب هو عندما تكون سعادة الشخص الآخر أكثر أهمية من سعادتك الشخصية

H. Jackson Brown, Jr.

من يقود حافلة حياتك

تخيل حياتك كما لو أنها رحلة على متن حافلة ، في هذه الرحلة ستكون محاطاً بمجموعة كبيرة ومتنوعة من الناس حيث لكل شخص مقعده المحدد في الحافلة بما يتناسب مع مكانته في حياتك ، فترى البعض جالساً بجانبك مباشرةً بينما يجلس البعض الآخر خلفك وهناك من يجلس أمامك ، وهذه الأماكن جميعها هامة في تحديد «مكانتك» في حياة أولئك الأشخاص ومكانتهم في حياتك .

وأنا أكتب هذا المقال تذكرت فيلم السرعة speed لساندرا بولوك Sandra Bullock وكيانو ريفز Keanu Reeves عندما يكونان على متن حافلة يقودها شخص مهووس يطالب بفدية . في الحقيقة يمكن أن تكون حياتك هكذا في كثير من الأحيان ، خارجة عن سيطرتك وهناك شخص آخر يتولى القيادة ، هل هذه الحالة مخيفة؟ بالطبع إنها كذلك!

والحقيقة المرة أن العديد من الناس يعيشون كابوس

---

* Phil Evans

http://www.agiftofinspiration.com.au

الركـوب في هذه الحـافلة حـاليـاً ، وهـم لا يمتلكـون زمـام السيطرة على حياتهم ولا يعـرفـون ما الذي يمكنهـم فعله حيال ذلك .

حسناً ، لقد تخيلت المشهد في ذهنك الآن .

لمزيد من الرؤية الأوضح حول ما يجري في حياتك عليك الانتـقـال لبـعض الوقت إلى المقـعـد الأخـيـر في الحـافلة بحـيث تصبح المراقب لما يجـري . تحـتـاج إلى مـلاحظة من هم الأشـخـاص الأكـثـر أهمـيـة ومـا هي مـواقـعـهم في حـيـاتك ، هل يراقـبـونك لأنـهم يعـتـبـرون أنفـسـهم أكـثـر تفـوقـاً؟ هل يمضـون قـدمـاً في حـيـاتـهم تاركينك خلفهم؟ هل تخلفوا عنك لأنك اخترت المضي قدماً؟

وبالتـالي نحن نواجـه الآن سؤالاً مـهـمـاً «من يـقـود حـافلة حـيـاتـك؟» هل هو شـخص من مـاضـيـك لايزال يسـيطر عليك وعلى أفـعـالك على الرغم من أنه قـد لا يكون متواجداً في حياتك حالياً؟ هل يأخذك إلى حيث تريد أن تذهب؟ هل تشـعـر بأنك ترغب لو أن الحـافلة تقف لتنزل منها؟

حسناً ، هنا يبدأ التحدي!

عليك ترك مقـعـد المراقـبة الخلفي والبدء بالاقـتـراب من مقعد السائق ، لا يهم كم سيستغرق هذا الأمر ، ولا يهم مقدار الممانعة الذي ستواجهه من قبل الأشخاص

الذين سيحاولون اعتراض سبيلك وإيقاف تقدمك ، عليك القيام بذلك من أجل نفسك ، لذا ابدأ على الفور

هدفك هو الجلوس في مقعد السائق لحافلة حياتك الشخصية!

من المحتوم أنك ستجد الكثير من الممانعة ، وهنا عليك أن تتحلى بالشجاعة!

وبالطبع يحتاج كلٌّ شخص إلى فترة مختلفة من الزمن للتحرك إلى الأمام ، وهنا تحتاج إلى المواظبة والتحلي بالصبر!

كذلك من المحتمل جداً أن تشعر بالإحباط أحياناً أثناء هذه العملية ، وهنا بالضبط حيث يجب أن تمتلك الإرادة!

ستطلب من الناس إخلاء مقاعدهم (والتي قد تكون لأشخاص ذوي مواقع مسيطرة في حياتك) حتى تتمكن من التقدم نحو المقعد الأمامي الذي تريد الاستحواذ عليه ، ستجلس أيضاً في منتصف الحافلة بين الحين والآخر حتى تتعلم استجماع المزيد من الشجاعة والإرادة للمضي قدماً مجدداً ، هذا كله جزء من العملية لذا تمسك به لأنه كله لمصلحتك!

وخلال عملية التقدم هذه يجب أن تبقى مدركاً لمكان الحافلة الحالي ، وأن تفكر في المكان الذي تريد

حقاً قيادتها إليه حالما تصبح أنت في المقدمة وتصبح الحافلة تحت سيطرتك .

دعني أذكر نقطة أخرى مهمة جداً ، خلال أي مرحلة من مراحل العملية لا يجب أن تؤذي أو تسيء لأي شخص يقف في طريقك (وأنت تتقدم) عليك ببساطة الالتفاف حوله ومتابعة التقدم

حسناً ، لقد فعلتها! لقد طلبت من السائق التنحي والسماح لك بتولي دفة القيادة ، وأنت الآن في مقعد السائق ، الأمر برمته متروك لك الآن!

إذا لم تكن متأكداً تماماً مما ستفعله وكيف ستفعله ، عندئذٍ أوقف الحافلة على جانب الطريق لبعض الوقت ، ليس مهماً ما الذي تفعله وكم من الوقت سيستغرق لأنها لعبتك أنت الآن ، لذا العبها على طريقتك!

يجب أن يصبح المكان الذي تريد قيادة حافلتك إليه واضحاً وضوح الشمس في ذهنك ، وكذلك يجب أن تعرف بدقة من هم الأشخاص الذين تريدهم أن يرافقوك في رحلتك الجديدة ، أما باقي العملية فهو يتعلق بثقتك في حكمك على الأمور وبقراراتك .

حظاً موفقاً ، وتذكر دائماً أن «ما يفعله أو يقوله الأشخاص الآخرون هو شأنهم الخاص ، أما ردة فعلك فهي شانك أنت» .

أنت حياتي يا بني

كان هناك صبي في الهند أرسله والداه إلى مدرسة داخلية ، قبل أن يرسله والداه بعيداً كان هذا الصبي أبرز الطلاب في صفه ، وكان يحصل على المرتبة الأولى في كل المنافسات ، لقد كان ممتازاً حقاً

إلا أن الصبي تغير بعد أن ترك منزله وذهب إلى المدرسة الداخلية ، فقد بدأت درجاته تتدنى ، وأصبح يكره الانضمام إلى المجموعات ، وأصبح يمضي كل الوقت وحيداً ، ومرت عليه أوقات عصيبة شعر فيها بأنه يرغب بالانتحار ، وكل ذلك نتيجة لشعوره بأنه عديم القيمة ولا أحد يحبه

بدأ والداه يقلقان بشأنه ولكنهم لم يعلما ما خطبه بالضبط ، لذا قرر والده السفر إلى المدرسة الداخلية للتحدث معه

جلس الأب وابنه معاً على ضفة البحيرة بالقرب من المدرسة ، وبدأ الأب بطرح أسئلة عادية عن صفه وأساتذته والألعاب الرياضية التي يمارسها ، وبعد مرور

---

* Viraj Bhandare

www.inspirationpeak.com

بعض الوقت سأل الأب ابنه «هل تعلم يا بنيّ لم أنا هنا اليوم؟»

أجابه الصبي : «لتتفقد درجاتي المدرسية؟»

أجاب الوالد «كلا ، كلا! أنا هنا كي أخبرك بأنك أهم شخص في حياتي ، أريد أن أراك سعيداً ، لا تهمني الدرجات ، ما يهمني هو أنت ، ما يهمني هو سعادتك ، أنت حياتي»

تسببت هذه الكلمات في جعل عيني الصبي تغرورقان بالدموع ، عانق والده وبقيا صامتين لوقت طويل

الآن أصبح لدى الصبي كل ما يريده به ، فقد أدرك أن هناك شخصاً ما على هذه الأرض يهتم به من صميم أعماقه ، وبأنه يعني العالم بأسره بالنسبة لشخص ما واليوم أصبح هذا الشاب طالباً في إحدى الكليات وهو من المتفوقين في صفه ولم يره أحد بعدها حزيناً

«شكراً جزيلاً يا أبي ، أنت حياتي»

يقول ليو بيسكاغلويا Leo Buscaglia «إننا كثيراً ما نستخف بقوة لمسة أو ابتسامة أو كلمة طيبة أو أذن صاغية أو مجاملة صادقة أو حتى بقوة أصغر فعل يعبر عن الاهتمام ، والتي تمتلك جميعها إمكانية تغيير حياة شخص ما»

الصيد

بضع ساعات وتغيب الشمس خارج الغابة الكثيفة ولم تخرج أي طريدة من الكهف طوال اليوم .

استمر الفتى الشاب بضرب الفأس بالعصا ، ومع كل ضربة كانت حافة السهم تصبح حادة أكثر فالفتى لا يريد ترك أي مجال لجعل هذا الهدف يضيع ، هذا السهم هو أرفع وأخف من سهم آخر يحمله على ظهره . كان بحاجة لعصَوَين آخرَتين مشابهتين لزيادة حظوظه عند التسديد وإن لم نقل لبقائه على قيد الحياة ، لأنه إذا أخطأ التسديد بالسهمين حينها سيصبح هو الفريسة

مر المزيد من الوقت والطريدة لاتزال في الداخل ، بدأت معدته تضطرب وقطّب حاجبيه

هل خرجت يا ترى في وقت ما عندما كان نائماً؟ هل هو جالس ينتظر خارج كهف فارغ؟

تفحص الرمل بتمعن خارج الكهف بحثاً عن آثار أقدام ، لم يكن هناك رياح اليوم لذا لا احتمال أن الرياح حمت ابنتها اليوم . في الواقع في تلك اللحظة بالضبط

---

* Ashwin

http://www.shortstories101.com

بدأت تهب أولى النسمات في ذلك اليوم ، وقد أصدرت المروج العشبية خارج الكهف حفيفاً محتفية بالنسمات العليلة

استمر الفتى الشاب بشحذ السهم لم يكن يريد ترك الأمر للحظوظ هذه المرة . لقد رأى والده يموت أمام عينيه ،لقد قُتل فقط لأن الحافة كُسِرت وهي تخترق الطريدة ، الطريدة التي لم تكن حواف مخالبها غير حادة ؛ ودون رحمة رأى وجه والده يتقطع إرباً ، كل ضربة مخلب كانت تصيب الجلد والعضلات والعيون ، وفي الختام تناثرت الجمجمة في عدة اتجاهات ، غابت والدته عن الوعي عند رؤية هذا المنظر ، ورأى الفتى الطريدةَ وهي تجر أمه إلى داخل الكهف

حدث كل ذلك منذ أسبوعين أمضى الفتى أسبوعاً وهو يبحث عن الحجرة الملائمة ، كان يجب أن تكون طويلة وحادة ، شذّب الحواف السفلية منها ليصبح مسكها أسهل ، ومن ثم استخدمها ليقطع أوراق النباتات بحثاً عن ثلاث عصي مثالية إذ يجب أن تكون طويلة وقوية ، وقد تمكن من إيجاد العصي الملائمة ليسنها أكل الفواكه المتبقية التي كانت جمعتها أمه ووضعتها قرب الشجرة ، تناول آخر حبة كان يجب أن تمضي ليلة أخرى قبل أن يبدأ بالانتظار خارج الكهف

أصغى باهتمام شديد وعيناه مركزتان على المدخل

كما لو أنه في غفوة ، وانتظرَ

لقد زعم والده أنه لا رجل يعرفه تجرأ أن يقف في طريقها ، لقد كانت ابنة الرياح كما قال ، وقال له أنها طاردت غزالاً وانقضت عليه بلمح البصر

وفكّر الفتى كان على ابنة الرياح أن تخرج وتواجه ابن الإنسان ، لقد قتلت الابنة والده وسرقت أمه

شخصت عينا الفتى إلى السماء بروية . قد تغيب الشمس في أية لحظة وحالما يحدث ذلك سترى الفريسة أفضل منه انتقل نظرُ الفتى إلى غصن شجرة بالقرب منه وأدرك فجأة كم هو ضعيف ؛ كانت الابنة تقف على أعلى الغصن وذيلها يلوح كرقاص الساعة ، لابد أنها كانت تراقبه منذ فترة وجيزة .

خفّض الفتى نظره وابتسم قائلاً في سره : «أبي أنا قادم» ، استلَّ قوسه والسهم الأول ومن ثم نظر إلى الأعلى ثانية ، لم تعد واقفة هناك أبداً ، نظر حوله ورأى عينيها تلمعان خلف الشجيرة ، لقد لاحت بهدوء هازةً ذيلها ، وقف بثبات مقوّساً ظهره وسحب الوتر مثبتاً السهم في موضعه ، لكن الابنة اختفت .

الأمر التالي الذي عرفه هو أنه مستلق على الأرض وهو يلهث ، لقد كُسر القوس نصفين . نظر حوله من المكان الذي كان ممدداً فيه محاولاً إدراك ما حدث ، أخذ نفساً عميقاً مدركاً أنها أوقفت أنفاسه لبرهة عندما

انقضت عليه . بدأت تدور حوله كاشفة عن مخالبها ، مصدرة هسيساً خافتاً لتتأكد أن شعر رأسه قد وقف ، وأن قلبه يدق بقوة . لم تكن تريد تضييع الكثير من الوقت عليه ؛ اتجهت مباشرة إلى رقبته كما فعلت من قبل مع أبيه

تناول الفتى القوس المكسور بسرعة موجهاً الحافة الحادة باتجاهها . الأمر التالي الذي عرفه هو أنها ألقت به بضع خطوات للوراء على أثر اختراق القوس لصدرها

ولكنها كانت لاتزال على قيد الحياة ، وضربتها الأولى مزقت عضلته الدالية كان حينها قد وقف على قدميه فالتقط الحجرة وضربها إلى رأسها من صميم أعماقه . اخترقت الحجرة رقبتها مسببة تصدّع القوس ومن ثم نفذت من الجهة الأخرى واستقرت على الأرض . تدحرج رأس الابنة على الرمال

أخذ الفتى يرتعش وانهمرت الدموع من عينيه ، كان من الجدير أن يسمع صوت الرعد يضرب بقوة ، ولكن عوضاً عن ذلك كان هناك نسيم خفيف فقط . لقد كان أول رجل في التاريخ يصطاد أنثى الفهد الصياد شيتا ، ها قد بدأ التاريخ عند الإنسان للتو

خرج جروان من الكهف ، بدأا بالهمهمة وهما يقتربان من أمهما ، واستمرا بشمها وهما يهمهمان . لم

يعد يريد الفتى أن ينظر أكثر ، مشى مبتعداً مع شمس الغروب والدموع تنهمر من عينيه

[بكي الفتى في هذه القصة على جراء فريسته الذين تيتموا بعد أن كانت الفريسة قد يتمته هو شخصياً سابقاً كم تشبه حال هذه القصة حالنا نحن البشر ، نقتل بعضنا البعض ، ويثأر بعضنا من بعض ، وترانا غارقين في دوامة من الدماء والدموع . حبذا لو فكر كل منا بعدوه على أنه إنسان ، على أنه شخص لديه مشاعر ، على أنه ابن وزوج وأب ، لربما كانت دبت الرحمة في قلوبنا بعض الشيء ووفرنا على بعضنا الكثير من الألم والقهر]

The purpose of human life is to serve, and to show compassion and the will to help others.

الغـرض من الحـياة الإنسـانيـة هو تقـديم الخـدمـات وإظهار التعاطف والرغبة في مساعدة الآخرين .

Albert Schweitzer

Death is not the greatest loss in life. The greatest loss is what dies inside us while we live.

الموت لـيس خـســارتنا الكـبـرى فـي الحـيــاة ، وإنما الخـســارة الكـبـرى مـا نـخـسـره في داخلنا ونحن نحيا

Norman Cousins

تذكر أنت تعيش معه ولست تموت بسببه

إذا عدت بالذاكرة إلى الوقت الذي سمعت فيه للمرة الأولى عبارة «يؤسفني أن أخبرك بأنك مصابة بالمرحلة الأولى من سرطان الأرومة المتوسطة الجنبي» أجد من الصعب أن أصدق بأنني هنا أتلو حكايتي عما حدث فيما بعد، وكما يقول المثل القديم «كل شيء يحدث لسبب معين» لذا فأنا أؤمن بأن ما حدث إنما قد حدث لأشارك تجربتي مع الآخرين

اسمي كاثرين كيز ولقد مضت عليّ الآن فترة طويلة وأنا أكافح السرطان، وعلى الرغم من أن معدل وفيات سرطان الأرومة المتوسطة الجنبي يبلغ ما يقارب التسعين بالمئة إلا أنني ما زلت على قيد الحياة، لم يكن الاستماع إلى كلمات الطبيب المحطمة للحياة وهو يصف تشخيص المرض الذي أعاني منه أقل من حالة الصدمة والتحدي

---

* Katherine Keys

http://www.agiftofinspiration.com.au

مضت أسابيع ، إن لم نقل أشهر ، قبل أن أتوقف عن السماح لمشاعري بأن تأخذني في دوامة لا متناهية من الألم والأسف ، وفي مرحلة ما استسلمت .

ولكن كأي شيء آخر في الحياة استجمعت قواي ونهضت من جديد .

وفي نهاية المطاف قلت لنفسي «لن أسمح لهذا الوضع بأن يستهلكني أو أن يتحكم بحياتي» ، وبدلاً من الغرق في مأساتي الشخصية بدأت بالنظر إلى الأشياء بطريقة مختلفة قليلاً كان هذا عندما خضعت لعملية جراحية دقيقة ونسبة نجحها ضئيلة لاستئصال رئتي اليمنى ، ونظراً لنجاح العملية ، شعرت حينها بالقليل من الأمل والفرح والراحة ، وأصبح باستطاعتي بسهولة أكبر الاعتراف بمستوى قوتي ومثابرتي . ومع مرور المزيد من الوقت والخضوع للعلاجات الاعتيادية المعتمدة (كالعلاج الكيميائي والإشعاعي) ، لم يمض وقت طويل قبل أن أجد طرقاً جديدة لتحدي ذهني وجسدي وروحي

لقد تنقلت بين مجالات العلاج بالطب البديل كالتأمل والريكي [طريقة علاج يابانية] ، وفي الوقت الذي سعيت فيه لطلب الاستشارة في كيفية التعامل مع حوادث الحياة الصادمة ومع تشخيص المرض ، كنت أعرف في أعماقي بأن معركتي الحقيقية هي في الحرب

التي كنت أخوضها مع نفسي

وكما ترى يمكن أن يكون العقل البشري متقلباً جداً إذا تركته هائماً على وجهه . قياساً على ذلك فإنه من المهم أن يكون لديك أفكارك الإيجابية وأن تتذكر أن تطبقها في حياتك خاصة في ظل الظروف التي تعاني فيها من مرض عضال ، إذا تخليت عن هذه الأفكار فإن عقلك سيحبطك ويهزمك أكثر من السرطان بحد ذاته

لقد رأيت الكثير من الناس يحاربون ويخسرون على طول الطريق وبعضهم مازال على قيد الحياة . لذلك وحتى هذا اليوم ما زلت أقول لنفسي أن كل يوم هو يوم جديد بفرص وتحديات جديدة ، وما زلت أذكر نفسي دائماً أن أتعامل معه على هذا النحو

إن إدراك هذه النقطة كان لحظة حاسمة ليس بالنسبة لي فقط إنما لكل الأشخاص في دائرة الدعم والرعاية المحيطة بي بشكل مباشر ، وأنا هنا أتحدث عن العائلة والخبراء الطبيين والقانونيين وشبكة معقدة من الأخصائيين في الرعاية بمن فيهم من الممرضات والأطباء ، جميعهم كانوا مؤثرين في دفعي إلى بذل أكبر جهد ممكن في معركتي المحقة ضد نفسي

في نهاية المطاف لعب تصرفي الإيجابي دوراً كبيراً في استمراريتي .

لقد تعلمت من تشخيصي ومعركتي مع السرطان

بأن الشخص الذي يعترض طريقك دائماً هو أنت ، ولقد وجدت ذلك صحيحاً المرة تلو الأخرى وأنا متمسكة بهذه الفكرة دوماً . بغض النظر عما كنت تعاني منه سواء كان استئصالاً لرئتك أو فقداناً لشعرك أو ضيقاً في النفس ، فهناك كلمات يمكنك أن تتمسك بها وتبقيها دوماً في ذهنك .

ومرة أخرى أشعر بأني الله قد أنعم عليّ لأنه أتاح لي الفرصة لأشارك قصتي مع أصدقائي وعائلتي وآخرين ، فكل يوم نعيشه هو هبة لنا ، وعجزنا يأتي من داخلنا وليس من خسارة رئة أو من ضيق في النفس ؛ لذا أقول لكل الناس المصابين بالسرطان : تذكروا بأنكم تعيشون معه ولستم تموتون بسببه

(لا تزال كاثرين تكافح السرطان منذ تسع سنوات ، أخبرها الأطباء في بداية تشخيص المرض بأنها لن تبقى على قيد الحياة أكثر من سنتين ، رفضت كاثرين أن تصدق بأن مرضها قاتل وقررت بدلاً من ذلك أن تحارب . والآن كاثرين مقتنعة بأن موقفها الإيجابي وإصرارها على الفوز ساعداها على النجاة حتى الآن بالرغم من كل الصعاب .)

محبة طفل صغير لعائلته

كنت أتجول وأتسوق في متجر بازار الضخم عندما رأيت أمين الصندوق يتحدث إلى صبي لا يمكن أن يكون عمره أكثر من خمس أو ست سنوات ، قال أمين الصندوق : «أنا آسف ولكنك لا تملك المال الكافي لشراء هذه الدمية» ومن ثم استدار الطفل نحوي وسألني «أيها العم هل أنت متأكد أني لا أملك مالاً كافياً؟»

أحصيت أمواله وأجبته : «أنت تعلم بأنه ليس لديك ما يكفي من المال لشراء الدمية يا صغيري» . وكان الصبي ما يزال متمسكاً بالدمية الصغيرة بين يديه ، وفي النهاية تقدمت نحوه وسألته لمن يريد أن يعطي هذه اللعبة فأجابني قائلاً «هذه الدمية التي أحبتها أختي كثيراً وأرادتها بشدة ، وأنا أردت أن أهديها إياها بمناسبة عيد ميلادها ، يجب أن أعطي الدمية لأمي لكي تتمكن من تقديمها لأختي عندما تذهب إلى هناك» قال هذا وعيناه حزينتين جداً بينما كان يتلفظ بهذه الكلمات .

وأكمل قائلاً : «لقد رحلت أختي إلى السماء وقد

* Author Unknown

http://www.moralstories.org

قال والدي بأن أمي ستذهب إلى السماء أيضاً قريباً جداً ، لذلك فكرت بأنه بإمكانها أن تأخذ الدمية معها كي تقدمها لأختي» . شعرت حينها بأن قلبي قد توقف تقريباً ومن ثم نظر الولد إلي وقال : «لقد أخبرت والدي أن يقول لأمي ألا تذهب الآن ، أريدها أن تنتظرني ريثما أعود من المتجر» ، ومن ثم أراني صورة جميلة جداً له وهو يضحك ، وأخبرني بعدها : «أريد أن تأخذ أمي هذه الصورة معها لأختي كي تتذكرني دائماً ، أنا أحب أمي وأتمنى لو أنه لم يكن عليها الرحيل ، ولكن والدي يقول أن عليها الذهاب كي تبقى مع أختي الصغيرة»

وأعاد النظر إلى الدمية مرة أخرى بعنين حزينتين ، وبهدوء شديد أخرجت محفظتي بسرعة وقلت له «ربما علينا التأكد مرة أخرى فيما إذا كان لديك ما يكفي من المال لشراء الدمية؟» فأجابني «حسناً أتمنى أن يكون لدي مال كاف» ، أضفت القليل من مالي إلى ماله خلسةً وبدأنا بإحصاء المال معاً ، كان هناك ما يكفي لشراء اللعبة ومال إضافي آخر

هتف الصبي : «شكراً لك يا إلهي لأنك منحتني ما يكفي من المال» ومن ثم نظر إليّ شارحاً : «لقد دعوت الله في الليلة الماضية قبل أن أخلد للنوم أن يمنحني ما يكفي من المال لشراء هذه الدمية كي تتمكن والدتي من إعطائها لأختي ولقد استجاب لي ، وأنا أريد أن شراء وردة بيضاء

لوالدتي ولكني لم أتجرأ أن أطلب من الله أن يمنحني أكثر ، إلا أن الله أعطاني ما يكفي من المال لشراء الدمية ووردة بيضاء معاً ، فأمي تحب الورود البيضاء»

أنهيت تسوقي بحالة مختلفة كلياً عن الحالة التي بدأته فيها ، لم أستطع إخراج ذاك الطفل الصغير من مخيلتي ، وتذكرت مقالة محلية كنت قد قرأتها منذ يومين تتحدث عن رجل ثمل يقود شاحنة صدم سيارة تستقلها امرأة شابة وطفلة صغيرة ، وتوفت الطفلة على الفور وبقيت الأم في حالة حرجة

هل كانت تلك هي عائلة الصبي الصغير؟ بعد مرور يومين على لقائي بالفتى الصغير قرأت في الجريدة أن المرأة الشابة قد توفيت أيضاً . لم أستطع أن أمنع نفسي فذهبت واشتريت باقة من الورود البيضاء وقصدت مكان الجنازة ، حيث كانت جثمان المرأة الشابة معروضاً أمام الناس ليروها ويتمنون لها آخر الأماني قبل دفنها ، كانت هناك في نعشها تمسك وردة بيضاء جميلة بيديها مع صورة طفل صغير ودمية وضعتا فوق صدرها ، غادرت المكان والدموع تنهمر من عينيّ ، ولدي الشعور بأن حياتي قد تغيرت إلى الأبد

ما يزال حب الفتى الصغير لأمه وأخته الصغيرة – حتى هذا اليوم– أمراً يصعب عليّ تخيله ، وفي جزء من الثانية سلب سائق ثمل منه كل ذلك . . .

هذا أمر جيد

تروي إحدى الحكايات القديمة قصة ملك إفريقي كان لديه صديق مقرب ترعرع معه ، وكان لدى هذا الصديق عادة في التأمل ملياً بأي موقف حدث معه خلال حياته (سواء كان إيجابياً أو سلبياً) ومن ثم التعليق قائلاً : «هذا أمر جيد»

وفي أحد الأيام خرج الملك وصديقه في رحلة صيد ، وكانت مهمة الصديق حمل وإعداد البنادق للملك ، لكن على ما يبدو أنه أخطأ في تجهيز إحدى البنادق ، لذلك بعد أن أخذ الملك البندقية من صديقه أطلق النار وأصاب إبهامه مسبباً تهشمه ، تأمل الصديق الموقف وعلّق كالعادة «هذا أمر جيد» ، فأجابه الملك : «كلا ، هذا ليس أمراً جيداً» ، ثم أمر بإرسال صديقه إلى السجن

بعد عام من ذلك ، كان الملك يصطاد في منطقة لا ينبغي الاقتراب منها ، فقبض عليه مجموعة من أكلة لحوم البشر واقتادوه إلى قريتهم ، كبلوا يديه وجمعوا

---

* Author unknown

http://www.motivationalwellbeing.com

بعض الحطب ، ثم نصبوا وتداً وربطوه إليه ، وكانوا على وشك إضرام النار عندما لاحظوا أن إبهام الملك مقطوع ، ولأنهم كانوا يؤمنون بالخرافات لم يكونوا يتناولون أي بشري فيه أي جزء ناقص ، لذا فكوا قيده وتركوه وشأنه

وفي طريق عودته إلى القصر ، تذكّر حادثة تهشم إبهامه ، وشعر بتأنيب الضمير بسبب الطريقة التي عامل بها صديقه ، فذهب مباشرةً إلى السجن للحديث مع صديقه وقال له «لقد كنت على حق ، لقد كان من الجيد أني اصبت إبهامي» ، ومن ثم أخبره بما حدث معه ، وقال له «إنني متأسف جداً لأني أرسلتك إلى السجن كل هذا الوقت الطويل ، لقد كان هذا تصرفاً سيئاً جداً من قبلي»

ولكن صديقه أجاب : «كلا ، هذا جيد!» ، فرد الملك متعجباً «ماذا تعني بـ هذا جيد كيف يمكن أن يكون إرسال صديقي إلى السجن لمدة عام كامل أمراً جيداً؟» ، فقال له الصديق : «لو لم أكن في السجن ، كنت سأكون معك عندما قبض عليك أكلة لحوم البشر!»

Every thing happens for a reasonable reason. Think positively!

كل شيء يحدث لسبب وجيه ، فكر بإيجابية!

Do not think about what might go wrong. Think about what could go right.

لا تفكر كيف من المحتمل أن تسوء الأمور ، ولكن فكر كيف من الممكن أن تسير على ما يرام .

عزيزي أنا

عزيزي أنا

ربما تجلس وحيداً الآن وتتساءل كيف سارت حياتك بهذه الطريقة ، ومن المحتمل أنك تتساءل كيف وصلت إلى هنا ، حسناً قد لا أعرف إجابات هذه الأسئلة ، لكنني أعرف أنك مررت بكل تأكيد بالكثير من المواقف الصعبة لدرجة يصبح معها لا داع لأن تشعر بالأسف حالياً

ربما عانيت من أوقات عصيبة في المدرسة ، وربما تكون قد كرهت الحياة أكثر مما أحببتها في الكثير من الأحيان ، لكن خمّن ماذا؟ أنت هنا الآن .

كل تلك الأمور التي جعلتك تشعر بأنك لا تستحق الحياة وأنك لا تساوي شيئاً ليست موجودة في هذه اللحظة ، لقد تمكنت من الصمود وتغلبت عليها جميعها ، أنت من فعل هذا ولا أحد سواك ، وأياً يكن ما تواجهه حالياً فهو مشابه لما مررت به سابقاً

قد لا تكون سعيداً الآن ، وربما تعتقد أنك تشاهد

---

* Leganost

http://www.sunnyskyz.com

حياتك تتكرر أمامك ، لكن في جميع الأحوال ليس من الوارد أن تستسلم ، أنت لم تستسلم من قبل فلماذا قد تقوم بذلك الآن؟ أجل ، لقد عانيت قبلاً كثيراً لدرجة تجعل لا داع لأن تهزم الآن!

لا يوجد ما يقف حائلاً بينك وبين ما تريد سواك ؛ لذا انهض ، قم بما عليك فعله ، لا فائدة من التأجيل ، لقد نجحت سابقاً وعليك فقط أن تدرك ذلك

أنا أؤمن بك ، أنا أثق بك عزيزي أنا

المخلص أنت

دروس الحياة

الأولوية الأولى: امتلك الثقة بنفسك

ليس هناك ما هو أسوأ من عدم امتلاك الثقة بالنفس أو من تدنى احترام الذات ، لذا ينبغي عليك أولاً أن تؤمن بنفسك ، قل لنفسك أنك تستطيع فعل ذلك! بعض الأشخاص واثقون بأنفسهم بشكل فطري بينما يعمل البعض الآخر إلى بناء هذه الثقة عبر السنين

كن سعيداً دون أي سبب لذلك!

إذا كنت تنتظر حدوث أمر ما كي تصبح سعيداً فإنك سوف تنتظر إلى الأبد ، لم لا تكن سعيداً فقط دون وجود أي سبب على الإطلاق؟ فهناك الكثير من الأمور التي يمكن أن تجعلك سعيداً ، في البداية كن سعيداً لأنك على قيد الحياة وبصحة جيدة ، وما الذي تحتاجه غير ذلك بكل على أية حال؟ لن يتطلب هذا منك ذلك الجهد الكبير

---

* Author Unknown

www.storystar.com

لا تثق كثيراً بالآخرين:

وهذه إحدى نقاطي الرئيسية وهي هامة جداً بالنسبة لي ، حيث لا يمكننا أن نثق بالجميع ، فالقليل من الناس فقط يستحق ثقتك كأن يكون لديك عائلة جديرة بالثقة أو أن يكون لديك بعض الأصدقاء المقربين جداً ، ولابد أننا جميعنا نعلم الآن بأنه لا يجب أن نثق بالغرباء ، ودوماً ثق بنفسك أولاً لكي تكون قادراً على الوثوق بالآخرين

كن متسامحاً دوماً:

حمل الكراهية والغضب في قلوبنا هو أمر مؤلم لذلك عندما يخونك أحد ما فإنك في بداية الأمر لن تتمكن بكل تأكيد من مسامحته بسهولة ، ولكن عندما يمر الوقت فإنك لن ترغب في الاحتفاظ بهذا السم في قلبك لذا يجب عليك أن تجرب المسامحة في مرحلة ما ، حتى وإن لم يكن الشخص الذي أمامك نادماً على فعلته سامحه لأنه برغم أنه اقترف خطأ ما ولكن يجب عليك أن تسامحه حتى تتخلص من شعور الكراهية وتتحرر من غضبك ، فأنت لا تفعل ذلك من أجل ذلك الشخص بل من أجل نفسك لكي تكون سعيداً وتعيش بسلام مرة أخرى

لكن اعرف حدودك:

نعم بالطبع سوف نسامح ولكن لا تكن غبياً على الإطلاق لدرجة أن تثق به مرة أخرى ، سامح لكن لا تنس قط

لا تسع وراء الثأر:

إن مجرد محاولة الأخذ بالثأر هي أمر سخيف جداً فأنت الوحيد الذي سيتأذى جراء ذلك حقاً ، لدي اقتباس يقول : «سيجعلك الثأر تبدو فقط وكأنك الشخص المذنب» ، وهذا صحيح لذا دع الله يعاقبهم فعقابه أشد مما يمكن أن يفعله أي إنسان .

انس وتحرر من آلامك:

انسَ كل ما يسبب لك الأذى والألم ولا تتمسك بما قد يبقيك مجروحاً ، تعلم أن تتحرر من آلامك وتستريح فربما تلك لم تكن قسمتك وما هو مقسوم لك سيأتيك وسيرافقك ولن يتركك أبداً ، وإذا أراد أحد ما أن يرحل فدعه وشأنه فربما طريقه في الحياة مختلف عن طريقك ، تعلم أن أولئك لا يستحقون وقتك .

احب نفسك وقدّرها:

حب النفس هو الأمر الذي يجب أن يفعله كل شخص منا ، لذلك دعونا نحب أنفسنا أولاً لكي نتمكن من حب الآخرين ، هل تعلم أن الأشخاص المتنمرين يقومون بالتنمر على الآخرين لأنهم لا يمتلكون أي تقدير لأنفسهم ، فمشكلتهم الوحيدة هي مع أنفسهم . ونحن إذا تعلمنا كيف نتقبل أحاسيسنا بعدم الأمان عندها لن يتمكن أحد من التنمر علينا ، وعندها سوف نحب بعضنا بعضاً

ولكن لا تصبح أنانياً:

نعم بكل تأكيد لا تحب نفسك بشكل مبالغ به إلى الدرجة التي تصبح فيها شخصاً أنانياً فهذا أمر خاطئ وليس خصلة إيجابية في الشخص ، فإذا أصبحنا أنانيين عندها لن نساعد بعضنا البعض ، لذلك تذكر دائماً بأن المشاركة تعبر عن الاهتمام

اغتنم الفرص والحظوظ وتحمل المخاطر:

امض قدماً وافعل ما تريد فعله ، فإذا كان ذلك الأمر شغفاً لطالما أردته عندها يجب عليك أن تقوم به حيث أن كبته في داخلك ليس بالأمر الجيد ، ومن يستطيع ردعك عن فعل ما تريد؟ خض غمار المغامرة الأولى قد تكون هذه فرصتك العظيمة لتحقيق حلمك ، من يدري؟ وتذكر ألا تسمح لأي أحد بأن يخبرك بأنك لا تستطيع فعل ذلك .

جرب دوماً:

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا جربت؟ إذا جربت ستعرف فيما إذا كان الأمر الذي ترغب في تحقيقه هو أمر جيد أم لا ، ما الذي يمكن أن يكون أسوأ من ألا تجرب؟ الأسوأ هو أنك لن تعرف أبداً . لذلك خض تجربتك دوماً بغض النظر عما سيحدث أو عما سيقوله الناس

امض وراء حلمك:

بعض الناس لديهم أحلامهم والبعض الآخر لا ولكن إذا كان لديك حلم فامض قدماً وحققه ، فما الذي تنتظره؟ تذكر بأنك كلما عملت بجد أكثر كلما نجحت في النهاية أكثر

جد هدفك في الحياة:

أنا أتحدث الآن حول أن تعرف من أنت ، وما الذي ينبغي عليك فعله لتجد هدفك في الحياة ، ومن أجل تحقيق ذلك يمكنك المحاولة وأن تكون منفتحاً للتحديات المختلفة التي ستواجهك في حياتك المهنية ، والتي لن تعرفها حتى تحاول ، وحالما تجد هدفك في الحياة تمسك به جيداً ولا تتخل عنه ، لأنك عندما تجده ستعلم بأنه يمثلك وسيخبرك حدسك بأنه الصواب وستعلم بأنه صحيح

كن صالحاً وساعد الفقراء:

إذا كنت صالحاً سوف تنجح على أي حال ولكن إذا كنت سيئاً عندئذ يجب أن تعلم أنك ستكون من الخاسرين في نهاية المطاف وذلك بسبب الكارما [صدى الكون] فالذي تبعثه إلى الكون يعود إليك ، ويحدث الأمر ذاته عندما تكون صالحاً ، فالأشياء الجيدة تحدث دائماً مع الصالحين ولا يمكنك إنكار حقيقة أن الأشياء السيئة ستعود على أصحابها ، من فضلك ساعد الفقراء فهم بحاجة لذلك أكثر من أي شيء آخر فهل بإمكانك أن تأكل وأنت ترى أمامك أناساً آخرين يموتون جوعاً؟ بالتأكيد لا يمكنك فعل ذلك ، ولهذا يقوم الناس الصالحون بكل تأكيد بمساعدة الفقراء ، وكلما أكثرت من فعل الخير كلما كان ذلك أفضل

اعتن بأطفالك:

والدي لم يعتنيا بي لذا أنا حازمة جداً فيما يتعلق بهذه النقطة أي في الحالة التي لا يتحمل فيها الآباء مسؤوليتهم تجاه أطفالهم ، من فضلكم اعتنوا بأطفالكم جيداً لأنها خطيئة إن لم تفعلوا ، وحينها سيكون من الأفضل أن لا تنجبوا الأطفال .

الحب الحقيقي والأصدقاء الأوفياء:

إن إيجاد هذين الأمرين من أكثر الأشياء صعوبة في الحياة ، ففي بعض الأحيان قد يستغرق ذلك وقتاً طويلاً ولكن بمجرد أن تعثر عليهما لا تتخل عنهما أبداً ، وكن مؤمناً بأن الحب الحقيقي والأصدقاء الأوفياء متواجدون هناك في مكان ما وربما هم أيضاً بانتظارك .

كن محظوظاً لأبعد حد ولا تيأس:

آخر شيء سترغب بفعله هو أن تقدم على الانتحار لعدم كونك قوياً كفاية لمواجهة مشاكلك الخاصة ولذا من فضلك لا تستسلم ، إنها فرصتك كي تبدأ من جديد وتعيد بناء شيء جديد ، فعندما تحدث النهايات تبدأ معها بدايات جديدة ، لذا أثناء هذه العملية كن واثقاً ومؤمناً بفكرة أنك قوي كفاية لمواجهة الصعاب

الحياة أكبر من ذلك

You have $86,400 in your bank account and someone stole $10 from you. Would you be upset and throw all of the $86,390 away in hopes of getting back at that person who took your $10? Or move on and live? Right, move on and live.

See, we have 86,400 seconds in every day so don't let someone's negative 10 seconds ruin the rest of the 86,390. Don't sweat the small stuff, life is bigger than that.

---

* Unknown Author

http://www.sunnyskyz.com /

إذا لديك في حساب البنكي ٨٦,٤٠٠$ وقام شخص ما بسرقة ١٠$ منهم ، هل ستنزعج وتبدد الـ٨٦,٣٩٠ $ الباقية في محاولة لتلقي القبض على ذلك الشخص الذي سرق ١٠$ أم ستتجاوز الأمر وتتابع حياتك؟ صحيح ، ستتجاوز الأمر وتتابع حياتك .

إذاً لاحظ لدينا ٨٦٤٠٠ ثانية كل يوم ، لذا لا تسمح لشخص فعلَ شيئاً سلبياً لمدة ١٠ ثوان بتخريب الـ٨٦٣٩٠ ثانية المتبقية من يومك ، لا تزعج نفسك بالأمور الصغيرة فالحياة أكبر من ذلك .

انهض!

ولادة الزرافة هي قصة طويلة ، حيث يهوي ابن الزرافة (الخيلف) من رحم أمه [وهي واقفة] من على علو عشرة أقدام وغالباً ما يقع على ظهره . خلال ثوان ينقلب ويثني قدميه تحت جسده ، ومن ثم وهو بهذه الوضعية يبدأ برؤية العالم للمرة الأولى وينفض عن عينيه وأذنيه آخر البقايا العالقة بهما من سائل الولادة ، وفي تلك اللحظة تعرّف الأم الزرافة الأم مولودها على العالم الواقعي بطريقة فظة للغاية

يصف غري ريتشارد Gary Richmond في كتابه **وجهة نظر من حديقة الحيوان** *A View from the Zoo* كيف يتعلم صغير الزرافة درسه الأول في الحياة

تخفض الزرافة الأم رأسها بما يكفي لإلقاء نظرة سريعة على مولودها ، ومن ثم تتموضع فوق وليدها مباشرة ، تنتظر لدقيقة ومن ثم تقدم على القيام بأكثر فعل لا يمكن تصديقه ، إذ تأرجح قدمها الطويلة المتدلية إلى الخلف وتركل ابنها حتى ينقلب رأساً على عقب

---

* Craig B. Larson

http://www.motivationalwellbeing.com

في حال لم ينهض ويقف على قدميه ، تكرر الزرافة الأم هذه العملية العنيفة مراراً وتكراراً ، فالصراع من أجل النهوض بالغ الأهمية ، وبينما يغدو صغير الزرافة أكثر تعباً تركله أمه من جديد لتحثه على بذل مزيد من الجهد . في النهاية يقف الصغير للمرة الأولى على قدميه المترنحتين

بعدها تقدم الزرافة الأم على أكثر الأفعال غرابةً على الإطلاق حيث تركل مولودها على قدميه من جديد . لماذا تقدم على فعل كهذا ؟ لأنها تريد من صغيرها أن يتذكر كيف نهض في المرة الأولى . في البرية ينبغي أن يكون طفل الزرافة قادراً على النهوض بأسرع ما يمكن كي يبقى مع القطيع حيث يكون آمناً ، فالأسود والضباع والفهود والكلاب البرية تستمتع بتناول صغير الزرافة ويحصلون عليه فعلاً إذا لم تعلم الزرافة ابنها كيف ينهض بسرعة وتجعله يعتاد على ذلك .

لقد فهم الراحل إيرفينغ ستون Irving Stone ذلك ، فقد قضى حياته يدرس عظمة روايات السير الذاتية لرجال مثل مايكل انجيلو Michelangelo وفنسنت فان جوخ Vincent van Gogh وسيغموند فرويد Sigmund Freud.

سئل ستون فيما إذا كان قد وجد رابطاً يجمع بين حيوات كل أولئك الناس الاستثنائيين فقال : «لقد

كتبت عن الناس الذين امتلكوا في وقت ما من حياتهم رؤية أو حلماً لشيء ما ينبغي أن يتحقق وعملوا بجد من أجل تحقيقه . لقد تلقوا ضربات موجعة وأحبِطوا وذُموا وخلال سنين لم يصلوا إلى أي نتيجة ، لكنهم في كل مرة تلقوا فيها الضربات كانوا ينهضون من جديد لا يمكنك تحطيم هؤلاء الناس ، ومع ذلك في نهاية مسيرتهم تجدهم قد حققوا جزءاً بسيطاً مما كانوا يعملون على تحقيقه»

مدينة الندم

لم أكن قد خططت حقاً للقيام بأية رحلة في هذا الوقت من السنة ، رغم ذلك وجدت نفسي أحزم حقائبي بعجالة نوعا ما ، ستكون هذه الرحلة غير سارة وأعرف مسبقاً بأنه لا خير سينوبني جراء قيامي بها ؛ إنها «رحلة الذنب» السنوية

اشتريت تذاكر للسفر إلى هناك على متن خطوط شركة « أتمنى لو أنني .» للطيران ، لقد كانت رحلة قصيرة للغاية ، وبعد وصولي استلمت حقائبي التي لم أتمكن من التحقق منها ، وقررت أن أحملها بنفسي على طول الطريق ، لقد كانت محملة بآلاف الذكريات عن «ما كان يمكن أن يحدث» ، ولم يستقبلني أحد عندما دخلت من المحطة إلى مطار مدينة الندم الدولي ، وأصفه بأنه دولي لأن الناس يأتون من جميع أنحاء العالم إلى هذه المدينة الموحشة

لاحظت بينما كنت أثبت حجزي في فندق «الملاذ الأخير» أنهم سيقيمون الحدث الأهم لهذه السنة وهو

---

* Author Unknown

http://www.motivationalwellbeing.com

«حفلة الشفقة السنوية» ، ولم أكن لأفوّت هذه المناسبة الاجتماعية الهامة إذ سيكون هناك العديد من سكان المدينة البارزين .

في البداية سوف تكون هناك عائلة «انتهى» الذين تعرفونهم وهم «كان يجب أن .» و«كنت سوف .» و«كان باستطاعتي أن .» ، ومن ثم ستأتي عائلة «كان لدي» ومن المحتمل أنكم تعرفون «أتمنى» العجوز وعشيرته ، وبالتأكيد ستتواجد هناك عائلة «الفرص» بكل أفرادها «الضائعة والمفقودة» ، ولكن العائلة الأكبر التي ستكون هناك هي عائلة «الأيام الماضية»

هناك الكثير منهم لدرجة لا يمكن أن نحصيهم ، ولكن كل واحد منهم لديه قصة حزينة جداً ليرويها ، من المؤكد أنه سيكون هناك مشاركة لعائلة «الأحلام المحطمة» ، وسوف تمتعنا عائلة «إنه خطؤهم» بقصص (الأعذار) التي تروي كيفية فشل الأمور في حياتهم ، وستصفق عالياً لجنة «لا تلق اللوم علي» و«ما باليد حيلة» على كل قصة تروى .

باختصار ذهبت إلى هذه الحفلة الكئيبة مدركاً تماماً بأنه لن يكون هناك فائدة حقيقية من القيام بذلك ، وكالعادة أصبحت كئيباً للغاية ، ولكن وبينما أنا أفكر بكل قصص الفشل المسترجعة من الماضي خطر لي أنه بإمكاني إلغاء هذه الرحلة و«حفلات الشفقة» الملحقة بها!

بدأت أدرك أني لست مضطراً أن أكون هناك ، ولا يجب أن أكون مكتئباً ، بقي شيء وحيد يجول في خاطري هو أنني لا أستطيع أن أغير الأمس ولكني أمتلك القوة لأجعل اليوم رائعاً ، أستطيع أن أكون سعيداً ومبتهجاً وراضياً ومشجَعاً وفي الوقت نفسه مشجِعاً

حالما توضح لي ذلك غادرت مدينة الندم حالاً ولم أترك ورائي أي عنوان لإعادة التواصل ، هل أنا آسف على الأخطاء التي ارتكبتها في الماضي؟ نعم! ولكن لم تعد توجد أي وسيلة لتغييرها

لذا إذا كنت تخطط للقيام برحلة عودة إلى «مدينة الندم» من فضلك ألغ كل هذه الحجوزات الآن ، وبدلاً من ذلك قم برحلة إلى مكان جميل جداً يدعى « البدء من جديد» لقد أحببت هذا المكان كثيراً لدرجة أنني جعلته مكان إقامتي الدائم حيث هناك جيراني «لقد سامحتك» و«نحن بأمان» متعاونون جداً ، وبالمناسبة لا يتوجب عليك أن تحمل الأمتعة الثقيلة بعد الآن حيث يتم رفع هذا الحمل عن كتفيك عند وصولك إلى هذا المكان ، ومع ذلك لا تثق بكلامي تلقائياً وإنما جرب بنفسك .

الغريب الغامض

لقد كان يبدو حقاً كسائح مع تلك الكاميرا حول رقبته وعلبة واقي الشمس البارزة من كيس التسوق .

جلس الرجل البدين على التراس وهو يشرب الليمونادة ويتظاهر بقراءة كتيب الجولة السياحية اللامع ، كانت النظارات الشمسية تغطي عينيه لكنني عرفت أنه لم يكن يقرأ في الكتيب ، فهو لم يقلب الصفحة منذ عشر دقائق

عندما أحضرت له الحساء سعل وشكرني ثم نظر إليّ لبرهة ، حاولت خلالها ألا أحدق بالندبة الصغيرة على حاجبه الأيسر

حملت صينيتي الفارغة وعدت إلى الداخل وأنا أهزّ رأسي ، يبدو شكله مألوفاً بالنسبة لي لكنني لم أتذكر بالضبط من هو

ومن ثم لمعت الفكرة في رأسي ، تذكرت حادث السيارة ، والرجل الغريب الذي ساعدني في الخروج من

---

* Annie McMahon

https://letterpile.com

سيارتي المحطمة قبل انفجارها بثوانٍ ، عدت مسرعاً إلى طاولته

لكنه كان قد رحل

أمسكت صحنه فوجدت إكرامية بالإضافة إلى بطاقة كتب عليها :

أنا ممتنٌ لك من أعماقي ، في الليلة التي حصل فيها حادث سيارتك كنت في طريقي لسرقة متجر مجوهرات ، لكن إنقاذي لحياتك أعاد الأمور إلى نصابها وأنا أعيش الآن حياة شريفة بفضلك ، فليحفظك الرب

السيد د .

شعرت برعشة تجري في أوصالي ، لقد كنت ليلتها ذاهباً لإجراء مقابلة عمل في نادي ليلي مشبوه ، لكن إحساسي بالتعاطف الإنساني من خلال تصرفه البطولي غيّر حياتي وأعاد الإيمان إليها

فتحت الإكرامية التي تركها فوجدت ألف دولار بالإضافة إلى عبارة موضوعة بين علامتي اقتباس «نحن نثق بالله»

فصلّيت له في قلبي وعدت إلى العمل مبتسماً

Successful people are always looking for opportunities to help others. Unsuccessful people are always asking, 'What's in it for me?'

يبحث الأشخاص الناجحون دوماً عن الفرص لمساعدة الآخرين ، أما الأشخاص الفاشلون فهم دوماً يسألون «ما شأني بما يحدث؟»

Brian Tracy

Help others achieve their dreams and you will achieve yours.

ساعد الآخرين على تحقيق أحلامهم وستحقق أحلامك .

Les Brown

الكنز الأثمن

لم أطق انتظار موعد تقاعد زوجي شأني شأن العديد من أزواج وزوجات العاملين في السلك العسكري . ربما كنا أسوأ ثنائي في تحمل البعد أثناء خدمته الفعلية في مهمات للقوات البحرية في أماكن مختلفة في العالم بقدر ما أحب زوجي البحر بقدر ما اشتاق إلي ، وبقدر ما قدمت له الدعم في وظيفته التي اختارها بقدر ما كرهت كل لحظة قضيتها بعيدة عنه

تأقلمت مع غيابه المتكرر بأفضل طريقة ممكنة ، فقد كنت أصلي دوماً أن يعود إليّ سالماً وكتبت له الرسائل يومياً ، وكنت أتحضر لكل مهمة سيغيب فيها مسبقاً ، فقد كنت أكتب عشرات الملاحظات الصغيرة وأضعها خلسة في حقيبة سفره التي ترافقه في مهماته البحرية بحيث يتمكن من إيجادها عندما يكون مسافراً في البحر كما احتفظ كلانا بمذكرات منفصلة كتبها كل منا على حدة يومياً ، تشاركنا في هذه المذكرات تفاصيل حياتنا اليومية التي مرت بنا ونحن بعيدان عن بعضنا

---

* Jaye Lewis

http://www.agiftofinspiration.com.au

البعض ، وإلى هذا اليوم ما تزال هذه المذكرات ثمينة جداً لكلينا

وأخيراً تقاعد زوجي من البحرية في عام ١٩٩٦ ، ومن ثم انتقلنا إلى جبال فرجينيا التي أحببناها دائماً ، غير مدركين أننا نمضي إلى الفراق الأطول في زواجنا فقد جعلت إصابتي بمرض الربو إمكانية استقراري في هذه المدينة أمراً مستحيلاً وكانت فرصة العمل الوحيدة المتاحة لزوجي في نورفولك في فرجينيا التي تبعد مسافة ستة ساعات ونصف عن مكان إقامتنا

قضينا ثمانية أشهر بعيدين عن بعضنا وفي ذلك الوقت كان قد أصبح البريد الالكتروني متاحاً بحيث تمكنا أخيرا من تبادل التعبير عن مشاعرنا بشكل يومي كانت هذا الفراق هو الأصعب بالنسبة لنا ربما لأننا كنا قد خططنا مسبقاً لنبقى سوية ولم يعد البعد مدرجاً في مخططاتنا على الإطلاق . كان لوي يأتي لزيارتي كلما سنحت له الفرصة ، وكنا نسافر لقضاء عيدي الشكر والميلاد برفقته ، وواصل لوي التقدم بطلبات التوظيف في المنطقة التي كنا نأمل أن نمضي بقية حياتنا فيها ، وصلينا لنتمكن من العيش معاً كأسرة من جديد .

في أحد الأيام اتصل بي لوي حاملاً الأخبار الجيدة فقد كان قد حصل على فرصة عمل في جنوب غرب ولاية فرجينيا تماماً في قلب جبال الأبلاش . شعرنا

بسعادة غامرة! تم التعاقد مع لوي على الفور وقريباً جداً سنعود أسرة واحدة من جديد . ولكن كان هناك مشكلة واحدة حيث أن لوي سيعيش في عربة صغيرة بينما سأعيش مع ولديّ في منزل صغير يبعد مسافة ساعة ونصف عنه إلى أن نتمكن من إيجاد منزل مناسب .

طمأنت نفسي وقلت حسناً أنا أعلم كيف أجتاز هذا فقد عشنا متباعدين من قبل ، احتجت ثلاثة أيام حتى اتخذت قراري ، التفت إلى ولديّ الناضجين كفاية والقادرين على رعاية نفسيهما ، وعندها أعلنت «حسناً يا ولديّ ، اهتما بنفسيكما فأنا ذاهبة لأبقى مع زوجي»

حزمت أغراضي خلال دقائق ومضيت في طريقي كي أجتمع مع حبيبي مجدداً ، قدت سيارتي مجتازة الطرق الجبلية أثناء عاصفة مطرية دون أن يثنيني عن وجهتي ظلام الليل أو الخوف أو الحواجز التي تضعها الشرطة خارج سجن الولاية بارك الرب شرطة ولاية فرجينيا فقد كانوا يشيرون لي بالمرور حتى قبل أن أكمل قصتي!

ليس لدي أدنى شك بأن الملائكة أنارت لي دربي وأرشدتني إلى مكان المخيم الذي كان من المستحيل أن أجده في الظلام بنفسي ، عندما وصلت كان بإمكاني رؤية زوجي وهو يقرأ تحت ضوء مصباح صغير يبدو من نافذة العربة ، أسرعت بالتوقف وكدت أقتل نفسي وأنا

أترجل من سيارتي في الوقت الذي كان فيه يفتح باب العربة ، ومد لويس يده إلي وألقيت نفسي بين ذراعيه ، أجل يستحق كل هذا الدفء وكل هذه العاطفة رحلة تبعد ألف ميل!

قضينا سوياً أجمل ثلاثة أسابيع ونصف . وفي أحد الصباحات جلست وحيدة بعد أن غادر لوي إلى عمله وحاولت أن أراجع لحظاتنا فلم أجد أي شيء نمتلكه أثمن من الوقت الذي وهبه لنا الله لنمضيه معاً ، ولم أجد شيئاً واحداً آخر أهم من ذلك . لقد انتقلنا بعدها إلى العربة وعشنا هناك لسنة كاملة حشرنا أثناءها في العربة كالسردين . لقد كانت متعة حقيقية! لقد تعلمت في تلك السنة أن **أعظم كنز أمتلكه هو الوقت الذي منحني إياه الرب لأمضيه مع من أحبهم**

شفاؤك بيديك

Your remedy is within you, but you do not sense it. Your sickness is from you, but you do not perceive it. You presume you are a small entity, but within you is enfolded the entire Universe. You are indeed the Evident Book, by whose alphabet the Hidden becomes Manifest. Therefore you have no need to look beyond yourself.

What you seek is within you, if only you reflect.

شفاؤك بيديك ولكنك لا تشعر بذلك ، ومرضك أنت سببه ولكنك لا تدرك ذلك . أنت تفترض أنك كيان صغير ، ولكن في داخلك يكمن الكون كله . في الواقع أنت كتاب واضح يحول بكلماته المجهول إلى معلوم ، لذلك لا حاجة بك أن تنظر أبعد من نفسك .

إن ما تبحث عنه ستجده في داخلك إن تأملت فيها ملياً

* Imam Ali

http://www.sunnyskyz.com

تناول الحلوى أولاً!

في هذه السنة أعدت لي ابنتي الرائعة كعكةً حمراء غامقة بمناسبة عيد ميلادي مستخدمة طريقتها الخاصة التي تجمع بين الإبداع والحب، كانت كعكة كبيرة الحجم وقد اقتطعت لنفسي القطعة الأكبر وبدأت بتناولها، ومع اللقمة الأولى أغمضت عيني وابتسمت، كانت رطبة وحلوة المذاق جداً، وطبقة كريمة الزبدة المتجمدة على وجه الكعكة سميكة بشكل مبهج كانت تحتوي على عدد لا يحصى من السعرات الحرارية وكانت لذيذة للغاية -دون أن تكون مغذية بالضرورة- ولكنني مع ذلك لم أمانع تناولها، فعلى الرغم من كل هذه السعرات الحرارية استمتعت بكل لقمة، وتناولت بضعة ملاعق من البوظة أيضاً، والتهمناها كاملة أنا وأولادي. وعندما انتهينا كانت بطوننا ممتلئة بالكامل ونفوسنا راضية وكان ما يزال هناك أربع ساعات لموعد العشاء، لقد اتبعنا القول المأثور عن الحياة السعيدة والذي يقول: «**الحياة قصيرة لذا تناول الحلوى أولاً!**»

---

* Joseph J. Mazzella

http://www.sunnyskyz.com

لقد قضيت سنوات كثيرة من حياتي وأنا أؤجل تناول الحلوى التي تقدم لي إلى أن أنتهي من فعل كل شيء آخر . تماماً كما يعتقد عدد كبير من الناس في مجتمعنا ، اعتقدت أن العمل يأتي في المرتبة الأولى ، وتأتي الواجبات في المرتبة الثانية ، بينما يحتل الفرح مكاناً ما في أسفل القائمة استغرقت وقتاً طويلاً إلى أن أدركت الحقيقة البسيطة التي وضعها الله والتي تقول : «**نحن نعمل كي نعيش ، ولكننا نعيش لكي نحب**» ، فمن دون الحب والضحك والفرح والخير ومن دون كل المتع البسيطة التي يمكن أن تجلبها الحياة لنا سيغدو وجودنا رحلة مملة وبائسة ، الحمد لله لقد أدركت أخيراً أنك عندما تضع الحب في قائمة أولوياتك ، سيصبح كل شيء آخر أجمل بكثير

لا تؤجل الأفراح البسيطة التي يمكن أن تجلبها لك الحياة ، ولا تؤجل الحب الجميل الذي يمكن أن تمنحه للآخرين ، تناول الحلوى أولاً ، وعانق أطفالك قبل البدء بحل الوظائف ، واقفز فوق الأوراق المبعثرة قبل أن توضبها ، وارقص فوق الأرضية قبل تنظيفها ، قم بأفعال تتسم باللطف والخير حتى دون تخطيط ، والعب مع كلبك ، ولاطف قطتك ، وراقب غروب الشمس ، واشكر الله ، اجعل ابتسامتك تشع وكن متألقاً ، وتشارك الحب مع الجميع . ستندهش لروعة الحياة التي ستعيشها عندما «تعيش لكي تحب» في الوقت الذي «تعمل فيه كي تعيش»

محك الذهب

بدأت القصة عندما احترقت مكتبة الإسكندرية العظيمة ولم ينج من هذا الحريق سوى كتاب واحد فقط . في الواقع لم يكن كتاباً قيماً لذا اشتراه رجل فقير لا يجيد القراءة كثيراً مقابل بضعة قطع نقدية نحاسية

في الحقيقة لم يكن الكتاب يستوجب الاهتمام ولكن بين طياته كان يوجد شيء مثير للاهتمام حقاً ، لقد كان هذا الشيء عبارة عن قطعة جلدية رقيقة مكتوب عليها سر «محك الذهب»

محك الذهب هو حصاة صغيرة يمكنها تحويل أي معدن عادي إلى ذهب نقي ، حيث تشرح الكتابة أن الحصاة موجودة بين آلاف الحصيات الأخرى المشابهة لها تماماً في الشكل ، لكن السر يكمن في أن الحصاة الحقيقية دافئة الملمس بينما الحصيات الأخرى باردة .

باع الرجل أمتعته القليلة ، واشترى بعض المؤن البسيطة ، ثم خيّم على شاطئ البحر وبدأ في فحص الحصى

---

* Author Unknown

http://www.motivationalwellbeing.com

لقد كان يعلم أنه في حال التقط حصاة عادية ومن ثم رماها في مكانها بعد استشعار برودتها فإنه في هذه الحالة قد يلتقط الحصاة نفسها مئات المرات ، لذلك عندما كان يستشعر برودة حصاة ما كان يرميها في البحر أمضى كامل اليوم يقوم بذلك دون أن يهتدي إلى الحصاة المرجوة ، وتابع الرجل عمله بنفس الآلية ، يلتقط حصاة يستشعر برودتها فيلقي بها في البحر ، ثم يلتقط أخرى ويلقي بها في البحر وهكذا دواليك

طالت الأيام لتصبح أسابيع والأسابيع امتدت لتغدو شهوراً ، غير أنه بعد ظهيرة أحد الأيام التقط حصاة وكانت دافئة لكنه ألقاها في البحر قبل أن يدرك ماذا يفعل ؛ فقد تشكلت لديه عادة راسخة بإلقاء كل حصاة يلتقطها في البحر لدرجة أنه عندما أمسك بالحصاة المطلوبة ألقاها في البحر أيضاً

وهذا هو الحال مع الفرص ، ما لم نكن يقظين من السهل أن نفشل في ملاحظة الفرصة التي بين أيدينا وسيكون من السهل أيضاً أن نضيعها بسهولة

قطرة الندى

As the sun rose, a dew drop became aware of its surroundings. There it sat on a leaf, catching the sunlight and throwing it back out. Proud of its simple beauty, it was very content. Around it were other dew drops, some on the same leaf and some on other leaves round about. The dew drop was sure that it was the best, the most special dew drop of them all.

حين أشرقت الشمس أصبحت قطرة الندى مدركة لما يدور في محيطها ، فهي جالسة على ورقة خضراء تلتقط أشعة الشمس وتعكسها من جديد ، لقد كانت مطمئنة جداً وفخورة بجمالها البسيط كان هناك في الجوار قطرات ندى أخريات بعضهن على نفس ورقتها والبعض الآخر على أوراق أخرى حولها ، كانت قطرة الندى واثقة من أنها الأفضل والأكثر تميزاً بين جميع القطرات .

---

* Peter Hughes

http://www.inspirationpeak.com

نعم ، من الجميل أن تكون قطرة ندى!

ومن ثم هبت الرياح وبدأت النبتة بالاهتزاز مؤرجحةً الورقة معها ، تملّك الذعر قطرة الندى عندما سحبتها الجاذبية باتجاه حافة الورقة نحو المجهول ، لماذا؟ لماذا يحدث هذا؟ فقد كان الوضع مريحاً ، لقد كان الوضع آمناً ، فلماذا تغير كل شيء؟ لماذا؟ لماذا؟

وصلت قطرة الندى إلى حافة الورقة ، لقد كانت مرتعبة ومتأكدة بأنها ستصبح مهشمة إلى ألف جزء هناك في الأسفل ، وكانت واثقة من أن تلك هي النهاية ، لقد بدأ النهار للتو وهاهي النهاية تأتي بسرعة فائقة ، لقد بدا ذلك غير منصف على الإطلاق ، وبدا خالياً من أي مغزى ، حاولت قطرة الندى بيأس أن تفعل كل ما يمكّنها من التعلق بالورقة ، ولكن دون فائدة .

وفي النهاية استسلمت قطرة الندى متأثرةً بضغط الجاذبية وسقطت إلى الأسفل أكثر فأكثر ، وهناك في الأسفل بدا وكأن هناك مرآة ، وبدا وكأن انعكاساً لصورتها يصعد ليلاقيها ، اقتربا من بعضهما أكثر فأكثر حتى في النهاية

ومن ثم تحول الخوف إلى فرح عميق عندما اندمجت قطرة الندى الصغيرة مع ذاك الاتساع الذي كان عبارة عن بحيرة ، لم تعد قطرة الندى موجودة الآن ولكنها لم تتحطم

لقد أصبحت جزءاً من الكل

]أغلبنا يخشى التغيير رغم أن التغيير غالباً يكون لمصلحتنا ويقودنا نحو الأفضل[

Progress is impossible without change, and those who cannot change their minds cannot change anything.

التقدم مستحيل دون حدوث التغيير ، وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير آرائهم لا يستطيعون تغيير أي شيء .

George Bernard Shaw

Some people don't like change, but you need to embrace change if the alternative is disaster.

بعض الناس لا يحبون التغيير ولكن عليك أن تتقبل التغيير عندما يكون البديل هو كارثة

Elon Musk

عشرة قصص مؤلفة من ست كلمات مع تفسيرهم!

١- هل تحيا فعلاً أم تعيش فقط؟

إذا ما الذي تفعله في الحياة؟ هل تفعل الأشياء لمجرد القيام بها ببساطة أم أنك تستمتع بما تفعل، لقد وهبك الخالق هذه الحياة لتستمتع بها وليس لتمر مرور الكرام.

٢- صوتي الداخلي يخبرني أني شخص عادي.

أخبرني شخص ما ذات مرة بأن الشك بالنفس يقتل الأحلام أكثر من الفشل

٣- الكل يكافح، كما تعلم. تذكر ذلك!

أنت تعلم أن كل شخص يكافح في البداية لفترة، ولكن إذا كنت تؤمن بنفسك سيغدو الفشل في البداية مجرد قصص تتذكرها عندما تصل إلى المجد

٤- من الجيد أن تبكي قليلاً أحياناً.

أنا لا أقول أنك لن تتألم عندما تفشل ومن ثم

---

* Author Unknown

http://truekingdom.tk

تفشل مراراً وتكراراً ، إنه لأمر مؤلم جداً ، والمؤلم أكثر أن تحتاج لشخص ما ولكنه يتركك بازدراء وحيداً ، لذا إنه لمن الجيد أن تبكي قليلاً ، وبعدها انهض وامض قدماً

٥- لماذا لا يمكنك أن تحب مثلي؟

لا أستطيع أن أفسر هذا حقاً ولكنني أؤمن بأن الحياة في الأوقات العصيبة تريد أن تظهر لنا من هو الأصيل ومن ليس كذلك .

٦- هناك في الأماكن المظلمة فسحة للضوء.

ليست كل الحياة متمحورة حول الفشل ، ولا حول كونك مهمشاً ، فالحياة تتمحور حول البدء من جديد ، وحول الأمل والحب ، وحول تواجد الضوء في الأماكن المظلمة ، فعندما تكون قادراً على رؤية ذاك الضوء سيعود كل شيء جميلاً من جديد كما لم يكن قبلاً

٧- في تلك اللحظة بالذات كانوا أحراراً.

عندما تدرك بأن الأشياء تحدث لأنها يجب أن تحدث وليس بسبب خطأ منك ، وبأنك فشلت في هذه المرة لأنه مازال هناك أمر ما عليك تعلمه ، في تلك اللحظة بالذات ستكون حراً

٨- لا مزيد من التردد، احسم خيارك.

لا مزيد من التردد الآن ، حان الوقت لتحدد ماذا

تريد ، وما هو خيارك ، وعلى العمل على جعل ذلك الخيار ينجح

٩- نحن صنعنا هذه الذكريات من أجلنا.

وسيكون هناك وقت عندما تغدو هذه الذكريات هي الشيء الوحيد الذي تملكه

١٠- كل الأمور بخير، أغمض عينيك الآن.

اليوم هو يوم جيد يا صديقي

رولو

عيناي بنيتان مائلتان للسواد كلون أزرار العيون في لعبة الدب تيدي ، ولبشرتي لون القهوة الخفيفة ، جلست على شرفة البيت الكبير الرائع حيث أستطيع سماع أصوات غير مفهومة تنبعث من نهاية المبنى البعيدة تعرفت على تلك الأصوات ، إنها أصوات الكلاب الألزاسية بنبراتها المزعجة

أردت النباح لكني منعت نفسي ، فقد نصحتني أليس بأن أبقى مطيعاً وبألا أثير غضب أصحاب المنزل الذين يستضيفونني ، فآخر شيء أريده هو أن أطرد من البيت وأعود إلى مأوى الحيوانات حيث تعيش الكلاب مثلي

لعقت أذني وانتظرت ، وأخيراً وصلت طبيبتي البيطرية أليس وهي مبتسمة ، على الرغم من أنها تبتسم دائماً إلا أنني تعلمت على المدى الطويل ألا أخطئ ابتسامة وجهها عندما يكون هناك أخبار جيدة

تقدمت نحوي وجثت على ركبة واحدة بجواري

---

* Melody Kuku

http://www.storystar.com

وقالت : «رولو ، لقد وجدنا لك منزلاً» ، وقد كانت تربت على ظهري وهي تتحدث .

أدرت وجهي نحوها

- «هل أنت جادة؟» سألت .

قالت : «نعم ، نعم! لكن عليك أن تثبت بأنك تستحق البقاء في هذا المنزل ، إن لم تفعل سيرسلك أصحابه إلى مأوى الحيوانات ، وأنا لا أريد لك ذلك لأني أوصيت بتغيير بيئتك بصفتي طبيبتك البيطرية»

ماذا تعني بأن أثبت نفسي؟ هل سيخضعني سيدي الجديد لاختبار؟

كنت على وشك أن أسألها عندما وقفت أليس وفركت أذني ثم همست : «كن كلباً مطيعاً»

ثم توجهت نحو البوابة الضخمة ذات اللون الأسود ، فلحقت بها

« انتظري قليلاً ، ماذا تعنين بقولك أنه علي أثبت نفسي؟ كيف سأفعل ذلك؟»

استدارت نحوي ووضعت إصبعها على شفتيها وقالت : «ششششش رولو ، توقف عن النباح ، ستزعج العمة بيث»

أخفضت رأسي وتوقفت في مكاني ، لوحت لي أليس مودعةً وأغلقت البوابة السوداء الكبيرة . أردت أن ألحق بها فقد شعرت فجأة بالخوف من هذه العائلة

الجديدة وأصبحت غير مكترث للضجيج الناجم عن ثرثرة الكلاب الكبيرة المزعجة في الملجأ ، فقد بدا لي أنه أكثر أماناً بالمقارنةً مع هذا البيت الأخضر ذو النوافذ الزجاجية الكثيرة .

فكرت بأليس فهي على ثقة بأني سأثبت نفسي بجدارة على الرغم من أني لا أعلم كيف سأفعل ذلك ، عدت إلى الشرفة الأمامية وانتظرت هناك ولكن لم يأت أحد إليّ . انتظرت طويلاً ، امتدت الدقائق لساعات وأحرقت الشمس جلدي أردت أن أبحث لنفسي عن مكان أستظل به فقد كنت بحاجة للاستلقاء لكني لم أفعل ، بل تحملت الحرارة بدلاً من ذلك ووقفت منتظراً

كاد أن يغمى عليّ وآلمتني أطرافي ، أردت أن أصرخ ، وكنت على وشك الصراخ من شدة الإحباط عندما فتح أحدهم الباب ، نظرت لأعلى نحو المرأة التي خطت خارج المنزل ، كانت امرأة سمينة بوجنتين أشبه بالخوخ الناضج لابد أنها العمة بيث ، لقد أحببتها على الفور

لمست صدرها بيديها وتعابير الأسف مرتسمة على وجهها ، ثم تحركت نحوي وربتت على رأسي ،

وقالت : «أيها الكلب المسكين ، كدنا ننساك هنا»

ابتسمت ولكنها لم تلاحظ ابتسامتي ، لا يمكن لأي بشري أن يلاحظها ، فالبشر يعلمون فقط متى نكون

تعساء للغاية أو سعداء جداً

نادت العمة بيث على صبي في المنزل وأخبرته أن يحضر وعاء من الماء

كان قصير القامة ونحيلاً وذو وجه فضولي ، حدق الصبي بي ،

ثم قال معترضاً « إنه كلب بلدي يا أمي وهو هزيل جداًا!»

فأجابته العمة بيث : « نعم ولكن لديه روحاً قوية مثل بولي وستيم . هل تصدق ذلك؟ فقد وقف هنا كل هذا الوقت منتظراً أن يخرج أحد ما من المنزل؟»

قال الصبي : «إذا فهو كلب حراسة .»

فأجابته «لا أيها السخيف ، بل إنه يمتلك قوة تحمل كبيرة»

- «أوه!»

مشت العمة بيث إلى داخل البيت بينما لحقت بالصبي الصغير الذي قادني إلى المكان الذي يجب أن أبقى فيه إلى أن يحضر علبة الكارتون كي أنام فيها شعرت برغبة بالبكاء حينها ولكن آخر شيء كنت أحتاج إليه أن أسمح لكلبين أجنبيين مدللين أن يشعراني بأني أقل شأناً

***

استقريت في علبة الكارتون الواسعة بشكل مريح ولم أزعج نفسي بالنظر إلى بولي وستيم الذين كانا يحدقان بي وكأنني كائن فضائي ، ثم نهض ستيم ومشى مقترباً إلى حيث يستطيع أن يلقي عليّ نظرة عن قرب .

سألني «أنت كلب بلدي ، أليس كذلك؟»

قال بولي بشكل مفاجئ : «لا تتكلم معه يا ستيم ، فهو من سلالة أقل شأناً من سلالتنا ولا يجب أن تتعامل مع أمثاله»

فأجبت : «نعم ، أنا كلب بلدي ، ومن تظن نفسك يا بولي؟»

قال بولي «أنا كلب من الطبقة الرفيعة ، أساوي أكثر مما تساوي أنت وأجدادك الذين كانت تعضهم البراغيث»

زمجرت غاضباً ، وقد كان محظوظاً كونه خلف تلك القضبان الحديدية ، فقد تعاملت مع كلاب من نوعه من قبل ، لقد استخفوا بي جميعهم واعتقدوا مخطئين أن نحولي هو ضعف

كنت على وشك أن أريه ما كنت أفكر به لولا أن الصبي اتجه نحونا ، ثم فتح قفصيهما

«نحن ذاهبان مع تيري لنتمشى أيها الفاشل ومن الواضح أنك لست مدعواً» قال بولي وذيله مرتفع في الهواء

تجاهلته ثم لعقت كفيّ ، فإن كنت سأثبت نفسي ، فعلى هذه العائلة أن تعطيني فرصة لذلك على الأقل

وضع الصبي الصغير تيري وعاء معدني فيه قطع لذيذة من اللحم بالقرب من علبتي الكرتونية

وقال : «تناوله يا رولو»

شعرت بالشفقة في صوته ، أملت أني لست هزيلاً بالقدر الذي يوحيه صوته ، ولكنه لم يكن أمراً هاماً على أية حال ، فأنا الآن أعرف اسمه وهو يعرف اسمي وفي النهاية هذه ليست بالبداية السيئة

اندفعت نحو طعامي أقضم قطعة اللحم عندما شاهدت ستيم يركض بأقصى سرعة نحو المكان الذي أجلس فيه وأتناول طعامي

كان لسانه يتدلى من فمه وهو يلهث ، ثم نظر إلي عاجزاً ، توقفت عن قضم قطعة اللحم وتكلمت :

«ماذا حصل؟ لماذا أنت مقطوع الأنفاس؟»

كان على وشك أن يبكي فوضعت كفي على كتفه ونظرت إلى عينيه البنيتين .

قال بولي : «إنه تيري ، لقد كنا نلعب بالصحن الطائر في الساحة الأمامية عندما هبت الرياح وطيّرت قبعته عن رأسه إلى أعلى شجرة اللوز الموجودة قرب موقف السيارات . . .» ثم توقف لبرهة

قلت له وقد بدأ الخوف يتملكني : «ثم ماذا حدث؟»

تابع ستيم «ثم قرر تيري أن يتسلق الشجرة وينتزع قبعته عن الغصن حيث تركتها الرياح ، وبينما كان ينزل عن الشجرة ، فقد توازنه ووقع على الأرض .»

ركضت متجهاً إلى الساحة الأمامية ، كان تيري مستلقياً على ظهره وشعره الأسود مغطى بالغبار أما يداه فكانتا ممدودتين كأعواد رفيعة

اقتربت منه وتحسست نبضه بكفي ، كان ما يزال يتنفس ، قربت يديه الواحدة تلو الأخرى إلى جانبيه كما كنت أرى أليس تفعل للحيوانات المصابة

تساءلت «أين بولي؟»

قال ستيم : «لقد هرب ، ربما يكون مختبئاً فهو يفعل ذلك كلما كان خائفاً»

أردت السخرية منه لكني ابتلعت كلماتي ، لأنني سأكون مثل بولي لو فعلتها ، وبدلاً من ذلك اقتربت أكثر من وجه تيري وتنفست فوقه لكني لم أستطع أن أنعشه بالتنفس الصناعي لأن فمه صغير جداً

لذا أمسكت فكه السفلي بكفي الأيسر ثم لهثت بحيث أسمح للهواء بأن يمر من بين شفتيه إلى رئتيه كان باستطاعتي أن أرى بطرف عيني ستيم وهو يراقبني حيث كان ذيله مرفوعاً باضطراب .

كنت على وشك الاستسلام تقريباً عندما تحركت شفاه تيري فأرخيت قبضتي عن فكه ، فتح عيناه وكانتا مركزتين على عيني ، ثم حاول أن يتكلم لكني لم أستطع سماعه ، فقد كان صوته تقريباً كالهمس

«لقد استيقظ الآن يا ستيم ، راقبه ولا تسمح له بتحريك جسده فقد يقتله ذلك»

«من أين لك معرفة كل هذا؟» سأل ستيم بإعجاب .

قلت «من طبيبتي البيطرية أليس ، لقد راقبتها على مدى سنوات . ابق هنا ، سوف أذهب لأحضر عن العمة بيث»

وقفت على أرجلي الخلفية بحيث يمكن لكفي الوصول إلى مقبض الباب الأسود ثم دفعته إلى الأسفل وانفتح الباب . كان المنزل جميلاً مع أواني الزهور التي تزين كل زاوية من زوايا الغرفة ، لكني لم أتوقف لأبدي إعجابي بأي منها ، صرخت بأعلى صوتي باسم العمة بيث منتقلاً بسرعة من غرفة إلى أخرى

وجدتها نائمة على الأريكة في غرفة العائلة وفي حضنها كتاب مفتوح ، لم أرد أن أزعجها ولكن بعدها

ناديت باسمها بهدوء لكنها لم تستيقظ فقد كانت تغط في نوم عميق ، صرخت باسمها حتى نهضت . استقر نظرها عليّ وصرخت :

«كلب سيء، اخرج . . . الآن!»

لكني لم أنصت لها، تابعت صراخي وأدرت وجهي باتجاه الباب، وأخذت أركض إلى الباب ثم أعود إليها

«ما الأمر؟ ما المشكلة؟» سألت وهي تلاحق نظراتي بين الفينة والأخرى

ثم وقفت ورافقتني إلى خارج الردهة الأمامية والتفتت نحوي عندما كنا نقف على الرصيف.

وقالت: «ماذا تريد الآن؟»

ركضت إلى المكان الذي يستلقي فيه تيري أمام شجرة اللوز، ترددت للحظة لكني ركضت عائداً إليها وسحبت فستانها

فقالت «حسناً من الأفضل أن يكون أمراً جيداً أياً يكن»

أرشدتها إلى الطريق ولحقت بي، توقفت حيث يستلقي تيري وظهره متصلب، كان ستيم واقفاً بالقرب منه، قفز مرتاحاً، وأنا شعرت بالارتياح أيضاً

شاهدتُ العمة بيث وهي تركض نحو تيري، ثم همس لها فنظرت إليّ نظرة خاطفة، ورأيت تلك الابتسامة التي ومضت بسرعة على وجهها. رفعت تيري برفق وقد استطعت أن أرى يده اليمنى مغلقة بإحكام وهو يرفع إبهامه نحو الأعلى في إشارة أرسلها إلي

نظرت إلى ستيم الذي كان يحدق بي بنظرة احترام جديدة فقد كبرت وغدوت أكثر أهمية في نظره ، فكرت بإشارة تيري وابتسامة أمه ، وابتسمت أيضاً

ليس مهماً إن نمت في علبة الكرتون هذه الليلة ، وليس مهماً إن كان يجب عليّ الانتظار حتى الأسبوع القادم للحصول على مبيت أفضل ، فأنا أعلم شيئاً واحداً فقط وهو أني حصلت على عائلة جديدة وأني أثبت لهم بجدارة أني أستحق البقاء عندهم . لن أعود بعد الآن كلباً من سلالة وضيعة ولا اسم له ؛ أنا الآن الكلب «رولو»

[كما أثبت رولو جدارته في عالم الكلاب ، على كل منا أن يثبت جدارته في عالم البشر!]

كم عمرك؟

عيد ميلاد آخر سيأتي قريباً ، مع البطاقة والكعك والهدية سيكون هناك بطبيعة الحال السؤال الذي لا مفر منه «كم عمرك؟» ، لقد وصلت إلى الحد الذي يمكنني فيه الإجابة بصدق «أنا غير متأكد» ، سيصبح عمر جسدي ٥٠ عاماً ، سيصبح لهذه العربة التي تحمل روحي نصف قرن هنا تقريباً ، هناك أجزاء منها تبدو أكثر شباباً وأجزاء أخرى تبدو أكبر سناً ، مستويات الطاقة لدي تتدهور بالتأكيد ، أشعر أحياناً وكأنني مثل جروي ابن الشهرين الذي يلعق إصبع قدمي الآن ، وفي أحيان أخرى أشعر وكأنني مثل كلبي ذو الاثنا عشر عاماً والمستلقي أمام المروحة كذلك يختلف عمري العقلي ، فبالنسبة لبعض الأشياء أشعر أنني أمتلك حكمة الحكيم الطاعن في السن ، وفي بعض المجالات الأخرى أشعر كأنني لا أزال في الصف الأول . عاطفياً هناك أوقات أشعر فيها وكأنني طفل ذو خمسة أعوام يلعب تحت أشعة الشمس ، وهناك أوقات أخرى أشعر فيها

---

* Joseph J. Mazzella

http://www.sunnyskyz.com

وكأنني مراهق ذو تسعة عشر عاماً يتشوق لمتابعة بقية حياته ، هناك أيضاً أحيان أخرى أشعر فيها وكأن عمري ٩٩ عاماً وأتساءل أين ذهبت كل هذه السنوات . روحياً يبدو الأمر محيراً ، أشعر كأنني الروح الخالدة التي هي أنا حقاً ، وكذلك الروح الخالدة تبقى شابة أبداً . من الآن فصاعداً سأعيش كل يوم مع كل الحب والضحك والفرح الممكن وسأدع السنين تعتني بنفسها

وبعد كل ذلك فليس المهم عدد السنوات التي تعيشها بل كيف تعيشها ، بالنسبة لنا جميعاً فإن أطول حياة تعتبر قصيرة جداً ، فلماذا نضيع لحظة واحدة دون أن نعيش حياتنا على أكمل وجه؟ لماذا علينا أن نفوت فرصة واحدة للحب ، أو للمشاركة أو للمساعدة أو للاهتمام أو للابتسام أو للصلاة أو للضحك أو للغناء أو للرقص أو لنكون لطفاء؟

كم هو عمرك؟ هل أنت ذلك الجسم الذي تراه في المرآة والذي يهرم ببطء أم أنت الروح الشابة دوماً الموجودة داخلك؟ هل أنت مجموعة التجاعيد والشعر الأبيض التي ستصبح تحت التراب يوماً ما أم أنت عبد الله الذي خلقه ليحيا بالصلاح والحب؟

الفهرس

Beautiful Things



عزيزي "أنا"،

قد لا تكونُ سعيداً الآن، وربما تعتقد أنك تشاهد حياتك تتكرر أمامك، لكن في جميع الأحوال ليس من الوارد أن تستسلم، أنت لم تستسلم من قبل، فلماذا قد تقوم بذلك الآن؟ أجل، لقد عانيت قبلاً كثيراً لدرجة تجعل لا داع لأن تهزم الآن!

لا يوجد ما يقف حائلاً بينك وبين ما تريد سواك؛ لذا انهض، قم بما عليك فعله، لا فائدة من التأجيل، لقد نجحت سابقاً وعليك فقط أن تدرك ذلك. أنا أؤمن بك، أنا أثق بك عزيزي أنا.

المخلص "أنت"